

Opinnäytetyö (AMK)

Terveysala / Health Care

Terveystenhoitaja (AMK) / Registered Public Health Nurse (AMK)

2016

Katja Korpioksa

NUORTEN TYÖTTÖMIEN NAISTEN KÄSITYKSIÄ TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA JA SEN TOTEUTUMISESTA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katja Korpioksa

NUORTEN TYÖTTÖMIEN NAISTEN KÄSITYKSIÄ TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA JA SEN TOTEUTUMISESTA

Tämän kyselytutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja miten terveellinen ravitsemus heillä toteutuu käytännössä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää nuorten työttömien naisten ravitsemusohjausta. Tutkimusongelmat olivat, minkälaisia käsityksiä nuorilla työttömillä naisilla on terveellisestä ruoasta ja ravitsemuksesta sekä miten terveellisesti nuoret työttömät naiset syövät.

Tutkimuksen kohderyhmä ovat nuoret (16 – 29 vuotiaat) työttömät naiset. Kohderyhmä valittiin Ota Koppi – hankkeen mukaisesti. Nuoret naiset ovat tutkimuskohteena merkittäviä, koska tutkimusten mukaan naiset, yhä vieläkin, vastaavat usein koko perheen ravitsemuksesta ja näin vaikuttavat omilla valinnoillaan koko perheen ravitsemukseen. Työttömyys taas haastaa terveyttä myös ravitsemuksen kautta. Työttömien nuorten naisten terveyttä voidaan edistää terveellisillä elintavoilla.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat tutkittavien osaavan ravitsemussuositukset ja sen lautasmallin. Käytännössä terveellinen ravitsemus ei toteutunut tietopohjan mukaisesti. Vastaajat kaipaavat enemmän henkilökohtaista, omaan ravitsemukseensa tukeutuvaa ohjausta, konkreettisia reseptejä kauppalistoinen sekä kannustusta terveellisten elämäntapojen toteuttamiseksi. Tutkimuksen johtopäätöksiä kokonaisuuskuvana oli, että nuoret työttömät naiset söivät ja joivat samankaltaisesti kuin keskivertoinen suomalainen työikäinen nainen, paitsi kasvien osalta, jossa tämän tutkimuksen tulokset olivat reilusti alle suositusten.

ASIASANAT:

ravitsemus, ruokavalio, ravitsemussuositukset, ruokatottumukset, ravitsemuskäyttäytyminen, koettu terveys, terveyden edistäminen, nuorisotyöttömyys, suomalaiset, naiset

Katja Korpioksa

YOUNG UNEMPLOYED WOMEN'S PERCEPTIONS OF HEALTHY NUTRITION AND ITS IMPLEMENTATION

The purpose of this survey was to identify young unemployed women's perceptions of healthy nutrition and how they have implemented healthy nutrition in practice. The aim of this study is to obtain information as a basis for the development of nutrition counselling for young unemployed women. The research problems were what kind of perceptions young unemployed women have of healthy eating and nutrition, as well as how healthy young unemployed women eat.

The target group were young (16 – 29 years) unemployed women. The target group was selected according to the same guidelines as the target group of Ota Koppi – project. Young women were chosen as the major target group, because studies have shown that women, even today, are often responsible for the nutrition of the whole family, and thus their choices affect the nutrition of the whole family.. Unemployment is a challenge to health through nutrition. Unemployed young women's health can be improved through a healthy lifestyle.

The results of this study suggest that the subjects of the study are familiar with the Nutrition Recommendations and the adjacent plate model. In practice however, healthy nutrition was not realised in accordance with the knowledge base. The survey respondents wished for a more personal guidance, which is built upon their own nutrition as well as practical recipes, including shopping lists. They also wish to receive encouragement and support to pursue a healthy lifestyle. The conclusions of the study suggest that young unemployed women's eating and drinking habits are similar to those of average Finnish working-age women, except for in the case of vegetables, which were consumed well below the recommendations.

KEYWORDS:

dietetics, nutrition, food, malnutrition, matter, dietary guidelines, nutritional behavior, food habits, health behavior, health, health promotion, non-working population, unemployment, young adults, working age people, Finns, women.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 RAVITSEMUKSEEN JA HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TAUSTATEKIJÖITÄ	6
3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA SUOMALAISTEN TYÖIKÄISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN	10
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	15
5 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA AIKATAULU	16
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
6.1 Nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ruoasta ja ravitsemuksesta	19
6.2 Nuorten työttömien naisten ravitsemustottumukset	24
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	32
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	36
LÄHTEET	42

LIITTEET

- Liite 1. Kysely.
- Liite 2. Finravinto 2012 ruoka-ainetaulukko.
- Liite 3. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus.
- Liite 4. Anomus opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi.
- Liite 5. Kehittämistyö

1 JOHDANTO

Työttömien nuorten (16 – 29-v) määrä on kasvanut noin kymmenen prosenttia viidessä vuodessa. Myös pitkäaikaistyöttömyys on kasvanut tänä aikana. (STV 2010, STV 2015). Tutkimukset (Nokela 2012, Salonen 2011, Talala ym. 2014 ja Vähä-Vahe 2014) osoittavat työttömyyden, köyhyyden ja syrjäytymisen vaikuttavan heikentävästi terveyteen muun muassa ravitsemusvalintojen kautta. Terveellisillä elintavoilla voidaan ennaltaehkäistä sairauksia sekä pienentää sosio-ekonomisia eroja (THL 2014a).

Terveellinen ravitsemus on erityisen tärkeää nuorten naisten kohdalla, jotka suunnittelevat perheenisäystä, tai huolehtivat perheensä ravitsemuksesta. Mitä aikaisemmin terveelliset elämäntavat aloitetaan, sitä paremmin ne tuovat tuloksia. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 40.) Suomalainen ravitsemuspolitiikka pyrkii edistämään suomalaisten terveyttä sekä parantamaan kansalaisten elämänlaatua. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on näiden pyrkimysten pohjalta laatinut suomalaiset ravitsemussuositukset. (VRN 2015.) Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin minkä laativat moniammatillinen työryhmä laajojen tutkimustulosten pohjalta. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on huomioitu niiden helppo toteutus jokapäiväisessä ravitsemuksessa. (VRN 2014.)

Tämän kyselytutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja miten terveellinen ravitsemus heillä toteutuu käytännössä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, jonka pohjalta voi kehittää nuorten työttömien naisten ravitsemusohjausta. Tämä opinnäytetyö oli osa Ota Koppi – hanketta. Ota Koppi – syö ja liiku terveydeksi oli Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen aloittama yhteishanke. Hanketta rahoitti Terveyden ja hyvinvoinnin laitos vuosina 2013 – 2015. (Turun AMK 2014.)

2 RAVITSEMUKSEEN JA HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TAUSTATEKIJÖITÄ

Hult (2014) tutki työttömien terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimus toteutettiin pääkaupunkiseudulla 2013 - 2014 teemahaastattelemalla työttömiä (n= 14). Tutkimuksessa todetaan työttömien yleisesti olevan huonompivointisia muun muassa elintavoiltaan ja sairaampia kuin työssä käyvät. (Hult 2014.) Vähä-Vahe (2014) tutki nuorten työttömyyttä ja syrjäytymistä. Tutkittavana olivat työttömät 17 – 29-vuotiaat (n=1902) ja se on toteutettu analysoimalla vuoden 2012 nuorisobarometria, mikä on toteutettu ositetulla otannalla ja kiintiöpoiminnalla koko Suomesta lukuun ottamatta Ahvenanmaata. Tutkimuksessa osoitettiin työttömyyden vaikuttavan syrjäytymisen kautta terveyteen, mutta myös lapsuusajan taustoilla on merkitystä, varsinkin liikuntaharrastuksella on selkeä myönteinen vaikutus. Tutkimuksessa todetaan syrjäytymisvaaran olevan todellinen. (Vähä-Vahe 2014.) Nokela (2012) tutki köyhän yksineläjän kokemuksia ja rooleja analysoimalla 30 - 60 -vuotiaiden naisten (n=28) omaelämäkerrallisia kirjoituksia. Kirjoituksissa käsitellään muun muassa köyhyyden merkitystä ravitsemusvalinnoissa. Tutkimustulokset on analysoitu teoriasidonnaisella sisällönanalyysillä. Tutkimus osoittaa, että köyhyydellä on suuri todennäköisyys heikentää terveyttä, koska ruokavalio on yleensä yksipuolista ja usein ravinneköyhää. (Nokela 2012.) Ruoka on ennen edustanut välttämätöntä ravinnon saantia, kun nykypäivänä ruokaa on saatavana joka paikasta ja valikoima on vähintäänkin runsasta. Valikoiman lisäksi on runsautta myös tiedossa, mikä aiheuttaa hahmottamisen vaikeutta siitä, mikä on terveellistä ravitsemusta. (Puuronen 2011.)

Talala ym. (2014) tutki koulutusryhmien välisiä terveys- ja hyvinvointieroja. Tutkimuksessa oli kahden aikakauden poikkileikkaus ja vastaajat valittiin kaksias-
teisella, ositetulla ryväsotannalla tutkimuskohteen ollessa koko Suomen 30 - 74-
vuotiaat (vuonna 2000 otos oli 6107 ja vuonna 2011 edellisestä otoksesta osal-
listui 5164). Tutkimustulokset osoittavat, että koulutuseroilla on merkitystä hy-
vinvointia ja terveyttä tarkasteltaessa ja hyvä koulutustaso parantaa hyvinvointia
ja terveellistä ravitsemusta. Koulutuserot ovat suhteessa myös toimeentuloon ja

työttömyyteen, eli työttömyyttä oli enemmän matalasti koulutettujen ryhmässä. (Talala ym. 2014.) Salonen (2011) tutki varhaisen kasvun vaikutusta myöhemmän terveyteen suhteessa muun muassa lihavuuteen ja sen aiheuttamiin sairauksiin. Tutkimuksessa selvitettiin keskimäärin 61-vuotiaiden (n=2003) fyysistä tilaa erilaisten kokeiden ja testien, kuten verinäytteiden, sokerirasitustestien ja verenpainemittausten, avulla. Lisäksi tehtiin kyselyjä ja käytettiin osallistujien historiatietoja, kuten neuvolakortteja ja muita vastaavia tietoja. Osalle osallistujaryhmästä tehtiin myös kävelytesti. Tulokset näyttivät osoittavan yhteyttä lihavuuden ja heikon koulutustason ja taloudellisen aseman välille molemmilla sukupuolilla ja naisilla suuremmat tulot korreloivat hoikkuuden kanssa. Tutkimus vahvisti mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lihavuuteen ja epäterveelliseen ravitsemukseen puuttumisen tärkeyttä. (Salonen 2011.) Jääskeläinen (2013) tutki varhaisten riskifaktoreiden, ruokatottumusten ja perimän vaikutusta ylipainoon nuoruudessa. Tutkimus tehtiin 16 vuoden ajalta valitsemalla tutkimuksen alkaessa äitiysneuvolaan ensikäynnille tulevia ja heille tehtiin kysely koskien raskautta edeltävästä ajasta. Raskauden aikana tehtiin äideille erilaisia testauksia, kuten sokerirasitustestit. Lasten (n= 6247, 3066 poikaa ja 3181 tyttöä) kasvaessa heille tehtiin erilaisia mittauksia, kuten verenpaine ja sokerirasitustestejä sekä vanhemmat täyttivät kyselykaavakkeita liittyen muun muassa ruokatottumuksiin. Tutkimuksessa todetaan hyvien elintapojen, kuten ateriarytmien, olevan merkittävässä roolissa lihavuuden ehkäisyssä lapsilla ja nuorilla. (Jääskeläinen 2013.)

Raskaana olevan äidin ravitsemuksella on todettu olevan vaikutusta muun muassa syntyvän lapsen aivojen ja hermostojen kehitykseen ja lapsuusajan terveyteen (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 40.). Vaikka tasa-arvo perheissä on lisääntynyt, niin yhä vieläkin naiset usein vastaavat perinteisen mallin mukaisesti kotitöistä (Heikkinen 2015, 63). Kotitöihin kuuluvat myös ruokaostokset ja ruuan laitto, joten naisten hyvä ravitsemus heijastuu näin myös lapseen ja puolisoon. Finravinto 2012 – tutkimus pohjautuu Finnriski-tutkimukseen, minkä osallistujista satunnaisotannalla valittuna (n.=1708) osallistui tähänkin tutkimukseen. Tässä ruokapäiväkirjamaisesti kirjattiin kahden vuorokauden syömiset ravintolisiin ja näin saatiin kattava katsaus kuinka usein syödään ja mitä. Tämä tutki-

mus antaa hyvän vertailun keskimääräiseen ravitsemustapaan ja on todella hyvä katsaus perussuomalaisen ravintotottumuksiin. (Helldán, Helakorpi, ym. ym. 2013.) Paunu (2012) tutki nuorten käsityksiä sen hetkisistä ruokatrendeistä ja miten nuoret niihin suhtautuvat. Tutkimus tehtiin ryhmähaastattelemalla yhden Pirkanmaalaisen koulun 8. ja 9. luokkalaisia oppilaita (n=24), joilla oli kotitalous valinnaisena oppiaineena. Tutkimustulosten mukaan ravitsemustietoisuudella oli merkittävä vaikutus ravitsemustottumuksiin, samoin ryhmävaikutus on suuri. Nuoret olivat huolissaan syömishäiriöistä ja median antamasta ravitsemustiedosta, kuitenkin esimerkiksi karppaamiseen monet nuoret suhtautuivat myönteisesti. (Paunu 2012.)

Kauppinen (2009) tutki harrastusjärjestöjen vaikutuksia nuorten terveelliseen ravitsemukseen yhteydessä myös nuorten käsityksiä terveellisestä ruuasta, ruokailuun liittyvistä ilmiöistä sekä kuinka tieto heijastuu ruokailuun. Tutkimus toteutettiin kahdessa osassa, joista ensimmäinen, määrällinen osio, koostui internetkyselyyn vastanneista yhdeksäsluokkalaisista nuorista (n=582). Toinen, laadullinen osio, koostui järjestöjen asiantuntijoita, työntekijöitä ja vapaaehtoisia (n=12). Tutkimus osoitti, että nuorilla oli hyvä teorian tieto yleisesti terveellisestä ravitsemuksesta, kuten ravitsemussuosituksista. Teorian tieto ei kuitenkaan ulotu usein käytäntöön jostain syystä. Nuoret kokivat kotiruuan terveellisemmäksi kuin teollisesti valmistetun ruuan. Nuoret kokivat ruuan valmistamisen tärkeäksi tekijäksi terveellisessä ravitsemuksessa, eivätkä kokeneet ruuan valmistamista vaikeaksi tai aikaa vieväksi. Nuoret ajattelivat (tytöt poikia enemmän), että säännöllinen ruokailu kuuluu terveelliseen ravitsemukseen. Kuitenkaan he eivät usein itse noudattaneet säännöllistä ateriointia. Ne nuorista, jotka kokivat syövänsä terveellisesti, kokivat myös vaikuttavansa itse siihen omien valintojen kautta. Ruokatottumusten muodostamisessa merkittävää ovat oppiminen, konkreettinen tekeminen sekä vertaistoiminta ja malliin samaistuminen. Erittäin tärkeää on myös medianlukutaito valintoja tehdessä. Toivottavaa olisi, että tämä kaikki toiminta leviäisi myös verkkoyhteisöihin, jossa kohderyhmänä olisivat ensisijaisesti nuoret. (Kauppinen 2009, 63 - 68, 75, 92, 100.) Karhu ja Luomala (2012) tutkivat kolmivaiheisena nettikyselynä kuinka Etelä-Pohjanmaalaisten (n=1081) kuluttajien terveystietoutteen, asenteisiin ja -käyttäytymiseen voisi par-

haiten vaikuttaa kommunikaation avulla. Tutkimuksessa käytettiin ravitsemuksen interventioita ja markkinointiviestinnän kahta eri keinoa. Toisessa interventio oli yleisellä tasolla tehtyjä viestejä ja toinen interventiotapa oli tehdä tietyille, eri terveystieteiden omaaville, rajatuille kohderyhmille erikseen räätälöityjä täsmäviestejä. Terveystieteiden määriteltiin tutkittavien terveystietämisen ja -käyttäytymisen pohjalta. Kyselyissä selvitettiin interventioiden merkitystä ravitsemustietämiseen, -asenteeseen ja ruokavalioon. Tutkimustulokset osoittivat, että kohderyhmien räätälöinti helpotti interventioiden tekemistä. Tutkimuksen tulos osoitti laajasti tarkasteltuna, että tarkasti kohdennettujen viestien tehoa ei voida tyhjentävästi osoittaa, mutta on tärkeää tuntea kohderyhmänsä. (Karhu ja Luomala 2012.)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA SUOMALAISTEN TYÖIKÄISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN

Ravitsemussuosittelusten tarkoitus on edistää kansanterveyttä ja ne ovat suunnattu koko väestölle yleisesti. Erityisruokavaliota noudattaville suositellaan räätälöitäväksi omat ruokavaliot. Ravintoaineiden saantisuosittelut ravintoaineittain ovat laadittu viikko tai kuukausitasolla keskimääräisen tarpeen mukaan, jonka sisällä voi olla päiväkohtaisia vaihteluita. Suositukset kohdentuvat yksittäisiin ravintoaineisiin, ruokiin sekä erityisesti ruoka-aineryhmiin, mihin perustuvat ruokapyramidi (Kuva 2) sekä lautasmalli (Kuva 1). (VRN 2014, 5, 8-9.)



Kuva 2 Ruokapyramidi (VRN 2015).



Kuva 1 Lautasmalli (VRN 2015).

Eri syistä johtuvat tietyt ruokavaliot haastavat terveellistä ja monipuolista ravitsemusta. Vältettäviä ruoka-aineita tulisi korvata vastaavanlaisella ruoka-aineella ja kokonaisuus tulisi saada tasapainoon niin energiamäärän kuin ravintoaineiden ja vitamiinien sekä kivennäisaineiden suhteen. Nämä usein vaativat ravitsemusterapeutin ammattitaidon, jotta kaikki tekijät tulisi huomioitua. (THL 2014.) Suomalaiset ravitsemussuosittelukset päivitetään tarvittaessa noin joka kahdeksas vuosi. Ravitsemussuosittelukset tehdään pohjoismaisten ravitsemussuosittelusten pohjalta muokaten niitä suomalaisiin tarpeisiin ja kulttuuriin. Viimeisin pohjoismaisen ravitsemussuositus julkaistiin 2013 ja suomalaiset ravitsemussuosittelukset julkaistiin 2014. (VRN 2015.)

Terveyttä edistävä ravitsemus sisältää paljon kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljatuotteita, sekä lisäksi myös kasvisöljyjä, vähärasvaisia maitotuotteita, kalaa sekä siemeniä ja pähkinöitä. Tällaisen ravitsemuksen on todettu ehkäisevän

kansantauteja kuten tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä jopa joitain syöpiä. Terveyttä edistävä ravitsemus auttaa painonhallinnassa, joka on yksi merkittävä tekijä kansantautien ehkäisyssä, sekä huolehtii verisuonien kunnosta, ja näin auttaa ehkäisemään muun muassa aivohalvausta. Paljon punaista lihaa, tyydyttyynyttä rasvaa ja lisättyä sokeria sekä vähän kuitua ja vitamiineja sisältävän ruokavalion on todettu suurentavan paksunsuolen- ja peräsuolen syöpiä sekä tyypin 2 diabetesta. Yksittäiset ruoka-aineet yksistään eivät vaikuta terveyteen vaan kyse on kokonaisuudesta, johon ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan. Ruokavaliossa tärkeää on kokonaisuus ja ravitsemussuositukset suosittelevatkin monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota. Ravitsemussuosituksilla on saatu pitkällä aikavälillä hyviä muutoksia kansalaisten ravitsemukseen, mutta viimeisen viiden vuoden ajan on joissain osin suunta kääntynyt huonompaan päin. Uusimmat tulokset osoittavat, että suomalaisten rasvojen ja hiilihydraattien laatu on huono ja muun muassa jodista, raudasta ja folaatista on yleisellä tasolla puutetta. Jodin vähäisyys voi antaa väärän kuvan suolan käytöstä, sillä suolan käyttö on kääntynyt kasvuun. Suositusten mukaan suolaa tulisi käyttää vähäisiä määriä ja sen tulisi olla jodioitua, jotta jodin tarve tulisi tyydytettyä. Lisättyä sokeria ei tarvitse olla lainkaan, mutta pieninä määrinä sokeria voi joskus käyttää. Suositusten mukainen tasapainoinen ja monipuolinen ravitsemus huolehtii yleisellä tasolla, että ravintoaineiden saanti on riittävää ilman erillisiä ravintolisiä. (VRN 2014, 10 – 13, 21, 24.)

Finravinto 2012 – tutkimuksen mukaan suolan määrä oli kasvanut viidessä vuodessa ja suurimmat suolan lähteet olivat liha- ja viljatuotteet. Vitamiineista d-vitamiinitasot olivat suositeltuja niillä, jotka käyttivät d-vitamiinivalmisteita. Folaatin ja raudan saannit olivat heikkoja kaikilla ikäryhmillä sekä naisilla että miehillä. Ravintolisiä käytti 64 % naisista, mutta usein turhaan, koska juuri ravintolisiä käyttävät saivat tarvittavat vitamiinit, hiven- ja kivennäisaineet yleensä jo syömästään ravinnosta. Viiden vuoden tarkastelussa nähtiin kasvisten ja marjojen sekä kasviöljyjen lisääntynyt käyttö sekä kovan rasvan ja suolan käytön runsastuminen ravitsemuksessa sekä hiilihydraattien laadun heikentymisessä, mikä näkyy kuidun saannin vähenemisessä. Tutkijat totesivat pohdinnassa, että esiin tulleet ruokavalio-ongelmat korjaantuisivat lisäämällä täysjyväviljaa, kalaa,

kasviksia, hedelmiä ja marjoja ja vähentämällä runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ja sokeria sisältäviä ruokia. (Helldán, Raulio, ym. 2013, 25, 28, 34, 40, 125–126.) Ravitsemussuosituksissakin juuri näihin kohtiin on keskitytty enemmän (VRN 2014).

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto-tutkimus seuraa muun muassa suomalaisten aikuisten (25 – 74 v) ateriarytmejä ja ravitsemusta osana Finriski-tutkimusta. Viimeisin tutkimus toteutui vuonna 2012. Tutkimuksen mukaan työikäinen suomalainen syö keskimäärin kuusi kertaa vuorokaudessa, joista naisilla noin 60 % energiamäärä tuli pääaterioista (aamupala, lounas ja päivällinen). Lähes kaikki (96 % naisista) söivät aamupalan. (Helldán, Raulio ym. 2013b, 33.) Ravitsemussuositukset suosittelevat 4 – 6 ruokailua päivässä tasaisin väliajoin, jotta verensokeri pysyisi tasaisena, samoin kuin näläntunne, ja tämä suojaa myös hampaita jatkuvilta happohyökkäyksiltä. Suositusten mukaisesti välipaloja tulisi olla 1 - 2 kaikista aterioista. (VRN 2014, 11 – 12.) Lähes jokainen tutkittu käytti maitovalmisteita, liharuokia, viljavalmisteita ja ravintorasvoja. Tutkimuksen mukaan suomalaiset saivat energiansa pääasiallisesti vilja-, liha- ja maitotuotteista. (Helldán, Raulio ym. 2013b, 33, 47.) Ravitsemussuositukset suosittelevat kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötäväksi noin puoli kiloa, mikä on noin 5-6 annosta. (VRN 2014, 21.) Kasviksia ja juureksia käytti lähes kaikki naiset, määrän ollen keskimäärin noin 400 g päivässä (Liite 2). Täysjyväviljatuotteita ravitsemussuositukset suosittelevat naisille päivittäin noin kuusi annosta. Yksi annos on 1 dl keitettyä täysjyvälisäkettä tai täysjyväleipää, jonka kuitupitoisuus tulisi olla 6 %. (VRN 2014, 21.) Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan työikäiset (25 – 64-v) naiset saivat keskimäärin 20,5 g kuitua päivässä vaikka kokonaisenergiasta 44 % tuli hiilihydraateista. Ravitsemussuositukset suosittelevat kuidun saanniksi 25 – 35 g / pv. (Helldán, Raulio ym. 2013b, 189, VRN 2014, liite 2.) Peruna on perinteinen suomalainen aterian lisuke ja osa meidän ruokakulttuuriamme (Ruokatieto 2013). Ravitsemussuositukset suosittelevat perunan syöntiä kohtuudella ja mielellään keittämällä valmistettuna (VRN 2014, 21). Finravinto 2012 tutkimuksen tuloksissa työikäisistä naisista noin puolet (49 %) käyttivät perunaa (Liite 2).

Ravitsemussuositukset suosittelevat kalaa syötäväksi kahdesta kolmeen kertaa viikossa (VRN 2014, 22). Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan työikäisistä (25 – 63-v) 42 % söi kalaruokia ja heidän keskimääräinen kalaruoka-annoksensa oli 95 g / pv (Helldán, Raulio ym. 2013, 37). Punaista lihaa ja lihavalmisteita ravitsemussuositukset suosittelevat syömään enintään puoli kiloa viikossa. Yksi liha-annos normaalisti painaa noin 100 – 150 g, joten sopiva ruoka-annosmäärä olisi 3 – 5 annosta viikossa. (VRN 2014, 22.) Finravinto 2012 tutkimuksessa suurin osa (93 %) työikäisistä (25 – 64-v) naisista käytti lihatuotteita (tässä mukana myös siipikarja) ja keskimääräinen kulutus oli 175 g päivässä (Helldán, Raulio ym. 2013, 37). Ravitsemussuositukset suosittelevat käyttämään ruuanvalmistuksessa ja salaatikastikkeissa öljyä sekä leivänpäällisenä yli 60 % rasvaa sisältävää kasviöljylevitettä. Lisäksi on suositeltavaa syödä pähkinöitä ja siemeniä noin 2 ruokalusikallista päivässä (määrät vaihtelevat lajin mukaan), jotta saisi riittävän määrän hyviä rasvahappoja. Rasvan osuudeksi kokonaisravinnosta suositellaan 10 – 20 E%, eikä tyydyttyneet rasvahapot eivätsäisi ylittää 10 E%:a. (VRN 2014, 22 – 23.) Finravinto 2012 tutkimuksessa työikäisistä (25 – 64-v) voita ja voirasvasekoituksia käyttää lähes puolet ja margariineja (rasvasuutta ei ilmoiteta) käyttää kolmannes. Rasvaa naiset saivat 36 % kokonaisenergiastaan ja tyydyttynyttä rasvaa 14 %, mistä yli puolet tuli maitotuotteista, kuten voista ja voirasvasekoitteista, juustoista ynnä muista vastaavista. Tyydyttymättömät rasvahapot saatiin lähinnä kasvisrasvalevitteistä, öljystä ja kaloista. Rasvan määrä on kasvanut ja laatu heikentynyt viidessä vuodessa. (Helldán, Raulio ym. 2013, 33, 47.)

Ravitsemussuositukset suosittelevat juotavien nesteiden määräksi 1-1,5 l päivässä ja suositeltavin juoma on vesi tai ruuan kanssa vähärasvainen maito tai piimä. Täysmehuja suositellaan juotavaksi enintään lasillinen päivässä ja juomat suositellaan yhdistämään ateriaan, jotta vältetään turhat happohyökkäykset. Muita sokeripitoisia juomia ei tulisi käyttää päivittäin. Tarvittavien nesteiden määrään vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä, liikunta ja kuumuus. Ravitsemussuositukset suosittelevat käytettäväksi 5 – 6 dl maitotuotteita sekä 2 – 3 viipaletta juustoa, jotta päivittäinen kalsiumin tarve saavutettaisiin. Maidosta saa kalsiumin lisäksi muun muassa jodia ja mahdollisesti D-vitamiinia (yleensä lisätty-

nä maitoon, ei kuitenkaan luomumaitoon). Suositusten mukaisesti tulisi valita vähärasvaisia maitotuotteita, koska maitotuotteiden rasva sisältää runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. (VRN 2014, 22 – 23.) Finravinto 2012 tutkimuksessa työikäisistä (25 – 63-v) naisista lähes kaikki (99 %) käyttivät maitotuotteita ja keskimääräinen käyttö oli 408 g / vrk, (noin 4 dl / vrk) ja päivittäin vettä joi 94 % ja heidän keskimääräinen kulutuksensa oli 0,94 l. Sokerilla maustettuja mehujuomia joi 24 % ja niiden keskimääräinen kulutus oli noin 2,5 dl ja virvoitusjuomia joi 15 % ja niiden keskimääräinen kulutus oli noin 2,6 dl päivässä. (Helldán, Raulio ym. 2013, 37, 41, Liite 2.) Vesi on ihmisen tärkein molekyyli, jonka tasapainoa elimistömme säätelee tarkasti. Veden puute heikentää toimintakykyä ja voi johtaa jopa kuolemaan. Aikuisella ihmisellä on keskimäärin 50 – 60 % painoonsa nähden vettä. (Metsävainio 2016.) Kun vettä saadaan enemmän kuin sitä luovutetaan voi tulla hyponatremia, joka voi äkillisenä saada täysin terveen ihmisen kouristelemaan ja menettämään tajuntansa ja pikku hiljaa kehittyneenä hyponatremia voi aiheuttaa huonovointisuutta, väsymystä ja muita samankaltaisia oireita (Sane 2013).

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä on asetukset, joiden mukaan ne pitää merkitä. Tarkoituksena näillä säännöksillä on kuluttajien valistus sekä ehkäistä terveysvaaroja ja taloudellisia menetyksiä. Pakkausmerkintöjen pitää antaa riittävää tietoa tuotteesta, minkä pohjalta kuluttaja voi tehdä ostopäätöksen tiedostaen mitä tuote sisältää. Lisäksi pakkausmerkinnät eivät saa olla harhaan johtavia ja niiden on oltava ulkoasultaan selkeitä, helposti luettavissa. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2015.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän kyselytutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja miten terveellinen ravitsemus heillä toteutuu käytännössä.

Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää nuorten työttömien naisten ravitsemusohjausta.

Tutkimusongelmat:

1. Minkälaisia käsityksiä nuorilla työttömillä naisilla on terveellisestä ruoasta ja ravitsemuksesta?
2. Miten terveellisesti nuoret työttömät naiset syövät?

5 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA AIKATAULU

Köyhyys ja syrjäytyneisyys ovat yhteydessä huonoon ravitsemukseen (Nokela 2012). Työttömyys on suurimpia köyhyyden ja syrjäytymisen aiheuttajia ja näiden mahdollisuus on aina suurempi, mitä nuorempana työttömyys alkaa (Vähä-Vahe 2014). Terveellinen ravitsemus on hyvinvoinnin kannalta todella suuressa merkityksessä. Sanotaan, että hyvä ravitsemus pitäisi alkaa jo ennen syntymää, eli tulevan äidin pitäisi huolehtia terveellisestä ravitsemuksesta, jotta tuleva lapsi saisi parhaimmat lähtökohdat elämälleen. (THL 2015.)

Aiheeseen perehdyttiin tekemällä hakuja käyttäen eri hakukoneita, kuten Medic, Cochrane sekä CINAHL. Hakusanoina käytettiin muun muassa nutrition, adolescent adult, unemployment, unempoyment ja poverty. Haut tehtiin vuosilta 2010 – 2015. Näistä hauista ei löytynyt tähän tutkimukseen soveltuvia tutkimuksia vaan tutkimukset ovat löytyneet lähinnä yliopistojen omien tietokantojen ja Googlen kautta manuaalisesti hakien. Tutkimusaihe on hyvin ajankohtainen ja siksi on pyritty hakemaan alle viisi vuotta vanhoja tutkimuksia. Tämän tutkimuksen kohteena ovat nuoret työttömät naiset ja siksi tutkimukset kohdentuvat työttömiin, köyhiin, sekä naisiin.

Kyselyllä oli tarkoitus tutkia kohderyhmän käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta sekä selvittää kuinka terveellisesti kohderyhmä syö. Tutkimus toteutettiin internetkyselynä, koska ei ollut käytettävissä kohderyhmästä nimiä eikä yhteystietoja. Tällä tavoin tehtynä otoksen sijaan on kyseessä sattumanvarainen näyte (Vehkalahti 2008). Internetkyselyssä kysely tehdään verkossa ja vastaukset tallentuvat suoraan tietokantaan, jossa tieto voidaan mahdollisesti hyödyntää suoraan tietokannassa tai siirtää erilliseen tilasto-ohjelmaan. Internetkysely voidaan toteuttaa joko lähettämällä kysely sähköpostilla, tai jakamalla kyselyn linkki jollain muulla tavalla, esimerkiksi yrityksen sivuilla, jonkun kohdennetun kyselypaneelin kautta, verkoston kautta sosiaalisessa mediassa tai paperisena. (Heikkilä 2014, 66 – 67.) Internetin käyttö tämän tutkimuksen kohderyhmän ikä-

ryhmällä on suurta. Sähköisenä lomakkeena tehty kysely, mitä jaetaan internetissä antaa mahdollisuuden saavuttaa mahdollisimman paljon vastaajia lyhyessä ajassa, lisäksi kyselyn tulokset ovat helposti analysoitavissa ja kyselyn suorittaminen internetissä ei aiheuta kustannuksia (Berndtson ja Lounasmaa 2004).

Kysely (LIITE 1) laadittiin tätä tutkimusta varten ravitsemussuositusten pohjalta. Kysymykset olivat sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Suljetut kysymykset helpottavat tulosten käsiteltävyyttä ja avoimissa kysymyksissä vastaus annetaan lukuna, jotta vastaukset mahdollistavat keskiarvojen ja muiden mitta-arvojen laskemisen (Heikkilä 2014, 45–19). Suljetut kysymykset olivat kyselykaavakkeessa määriteltä niin, että jokaiseen kysymykseen tuli vastata, jotta pääsi etenemään kyselyssä, joten suljettujen kysymysten vastauksissa $n=33$. Tästä poikkeuksena olivat tarkentavat kysymykset, jolloin kysymys kohdentui vain niille, jotka vastasivat kielteisesti kysymyksiin 6, 11 ja 13. Avoimet kysymykset eivät olleet muodoltaan pakollisia. Kysely oli jaoteltu kolmeen aiheeseen. Alussa on kysymyksiä (1 - 5) taustatiedoista, koulutustasosta ja noudatettavista ruokavalioista. Toisessa osiossa on kysymyksiä (6 - 14), joilla kartoitetaan tietoa ravitsemuksesta, kuten kiinnostusta ravitsemusta kohtaan ja mistä on saanut tietoa ravitsemukseen liittyen. Näistä kysymyksistä saatiin vastaukset tutkimusongelmaan 1. Lopussa oli kysymyksiä (15 - 26) liittyen ravitsemustottumuksiin, kuten mitä syö ja kuinka usein. Nämä kysymykset vastasivat tutkimusongelmaan 2. Kyselykaavaketta hiottiin kauan, jotta siitä saatiin mahdollisimman vastaajaystävällinen niin pituudeltaan kuin kysymysten asetteluiltaan. Lopuksi kyselykaavake testattiin muutamalla kohderyhmän ikään sopivalla henkilöllä, samalla todettiin, että vastaamisen menee aikaa arviolta 10 min. Tämän testauksen perusteella tehtiin vielä kyselyyn muutoksia, kuten keskeytä – painikkeen sijainti ja ulkoasu, koska se aiheutti hämäännystä. Lisäksi joissain kysymyksissä määriteltiin tarkemmin mitat, jotta välttyttäisiin epäselvyyksistä.

Kyselylomakkeen alussa oli saatekirje (LIITE 1), jossa kerrottiin tutkittavien oikeudet, kuten vastaamisen vapaaehtoisuus ja kyselyyn vastaamisen keskeyttämisen mahdollisuus. Lisäksi kerrottiin, että kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti. Kyselyn vastaamiseen arvioitu aika ja ajankohta, minkä ajan kyse-

lyyn voi vastata, löytyivät myös kyselyn alusta. Tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä oli mahdollista ottaa yhteyttä tutkimuksen tekijään sähköpostitse. Tutkittavan kohderyhmän alaikäraja on 16, jolloin vastaajat eivät välttämättä tarvitse huoltajan lupaa vastaamiseen, lisäksi kysymysten luonne ei ollut aihepiiriltään sellainen, että vastaaminen olisi aiheuttanut vastaajalle riskejä. Tutkimustulosten saatavuus oli mainittu myös saatekirjeessä.

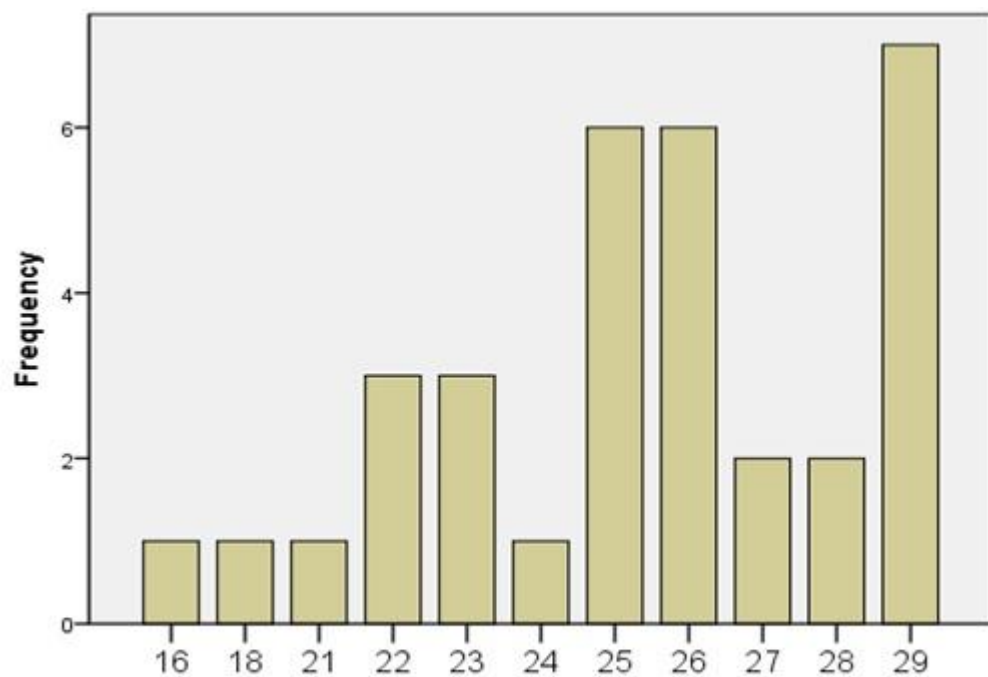
Tutkimukseen vastasi 34 naista, joista hyväksyttiin 33. Yksi vastaaja oli yli 30-vuotias, eikä hän ollut työtön, joten tämä vastaus suljettiin pois, koska ei kuullut kohderyhmään. Kysely suoritettiin 3. – 31.12.2015. Kysely toteutettiin sosiaalisen median kautta. Kyselyn linkki laitettiin Facebookiin, mitä jaettiin ystävien ja eri paikkakuntien työttömien, Tyttöjentalojen sekä muilla työttömille suunnatuilla sivustoilla. Jotkut sivustot julkaisivat kyselyn pääseinällään, joten näin kysely sai hyvin näkyvyyttä, ja vastausten ajankohdat kohdistuivat yleensä tällaisiin näkyviin julkistamisiin. Kysely suoritettiin Webropol 2.0 -kyselypohjalla. Kyselyyn vastaamiseen varattiin aikaa noin kuukausi, jotta mahdollisimman moni kohderyhmäläinen saisi mahdollisuuden vastata. Internetkyselyihin vastataan yleensä ensimmäisen kahden viikon aikana (Virtanen 2011).

Kysely analysoitiin käyttäen Exceliä ja SPSS Statistics 22.0 ohjelmaa hyödyntäen tilastollisia tunnuslukuja kuten frekvenssejä, keskiarvoja ja prosentteja. Lisäksi vastauksia verrattiin Excelin taulukon suodatusta käyttäen ja SPSS ohjelmassa ristiintaulukoiden avulla. Kyselyn avoimista kysymyksistä tehtiin yhteenvedot. Työ oli valmis keväällä 2016, minkä jälkeen tutkimuksen tulokset ja opinnäytetyö esitettiin Turun AMK:n Salon toimipisteessä sekä toimeksiantajalle. Tutkimus arkistoitii elektronisessa muodossa Thesus-tietokantaan.

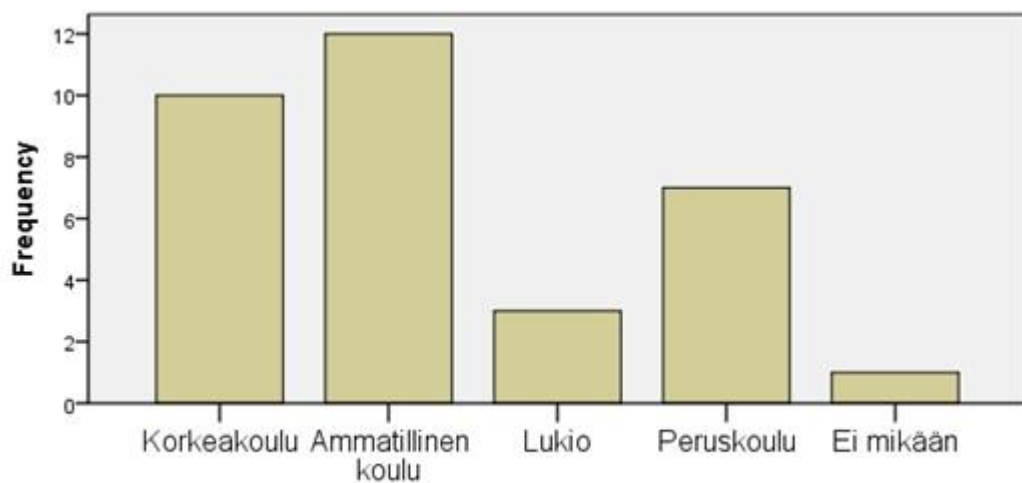
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ruoasta ja ravitsemuksesta

Ikäjakauma kyselyyn vastaajissa oli 16 – 29-v ja vastaajien keski-ikä oli 26-v (Kuva 3). Koulutustasoltaan vastaajat olivat pääsääntöisesti ammatillisesti koulutettuja (Kuva 4).

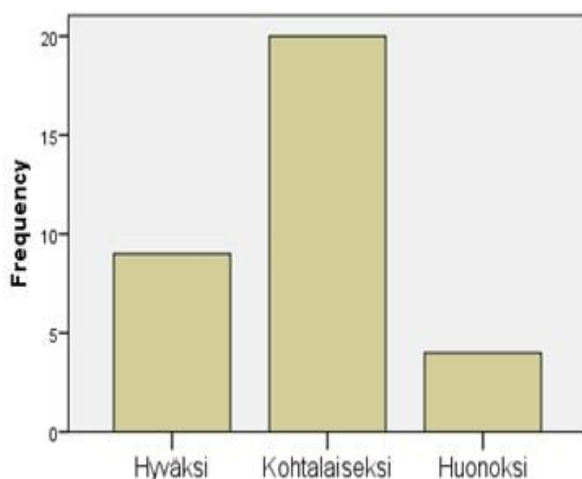


Kuva 3 Vastaajien ikäjakauma. n=33

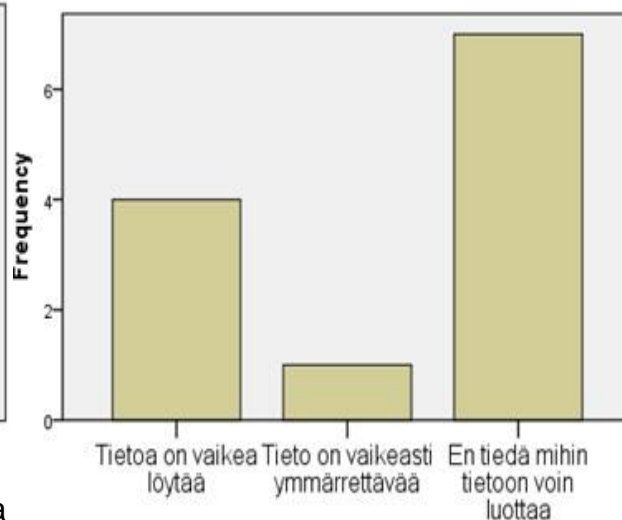


Kuva 4 Vastaajien koulutustausta. n=33.

Terveystilansa suurin osa (20) koki kohtalaiseksi (Kuva 6). Tässä tutkimuksessa kaikki (4), jotka kokivat oman terveystilansa huonoksi, oli jonkunlainen rajoitettu ruokavalio. Lähes kaikki (29) vastaajat kokivat voivansa vaikuttaa ravitsemuksella hyvinvointiinsa tai terveyteensä. Suurin osa (7) heistä jotka kokivat, etteivät saaneet riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, olivat valinneet syyksi, etteivät tienneet mihin tietoon voi luottaa (Kuva 5).



Kuva 6 Vastaajien kokemus omasta terveydestään n=33



Kuva 5 Syitä, miksi vastaajat kokivat, etteivät saaneet riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. n=12

Kaikki he (12) jotka kokivat, etteivät saaneet riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta kokivat, että tulisivat muuttamaan ravitsemusta, jos saisivat siitä enemmän tietoa (Taulukko 1).

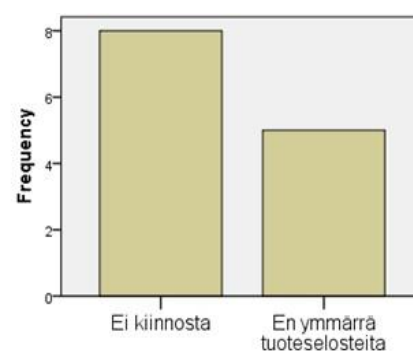
Taulukko 1 Riittävän ravitsemustietämyksen suhde halukkuuteen muuttaa ravitsemusta. n=33

		10. Tulisitko muuttamaan ravitsemustasi, jos saisit siitä enemmän tietoa? "		Total
		Kyllä	En	
6. Saatko riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta?	Saan	8	13	21
	En saa	12	0	12
Total		20	13	33

Vaikka oli kokemus, että tietoa terveellisestä ravitsemuksesta oli riittävästi, niin heistä enemmistö (13 / 21) koki, ettei syö terveellisesti (Taulukko 2). Suurin osa (20) vastaajista kertovat lukevansa ostosten tuoteselosteen. Niistä (13), jotka eivät lue tuoteselosteita, valitsivat yleisimmin (8) syyksi, etteivät ne kiinnosta (Kuva 7). Suurimmalla osalla (20) ei ollut mitään ruoka-aineallergiaa tai ruoka-valiota. Enemmistö (22) vastaajista koki, ettei syönyt terveellisesti, mutta kuitenkin useimmat osasivat mielestään koota lautasmallin mukaisen annoksen ruokaa (29). Kaikki neljä (4) vastaajaa, jotka eivät osanneet mielestään koota ravitsemussuositusten mukaista lautasmallin annosta, kokivat, että muuttaisivat ravitsemustaan, jos saisivat siitä enemmän tietoa. Monet (20) vastaajista uskoivat muuttavansa ravitsemustaan, jos saisivat siitä lisää tietoa. Lähes kaikki ilmoitti tekevänsä itse ruokaa (28). Niistä viidestä (5) jotka eivät itse tehneet ruokaa, valitsivat annetuista vaihtoehdoista syyksi, että se vie liikaa aikaa (3) tai on liian vaikeaa (2), mutta he kaikki kokivat, että ravitsemuksellaan voi vaikuttaa terveyteen tai hyvinvointiin ja että he saavat riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Ruokaa itse laittamattomista vain yhdellä oli ruoka-aineallergia tai erityisruokavalio.

Taulukko 2 Vastaajien tiedon saanti suhteessa omaan käsitykseen syödyn ruuan terveellisyydestä. n= 33

		8. Syötkö omasta mielestäsi terveellisesti?		Total
		Syön	En syö	
6. Saatko riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta?	Saan	8	13	21
	En saa	3	9	12
Total		11	22	33



Kuva 7 Vastaajien syitä miksi tuoteselosteita ei lueta. n=13

Kysymykseen, jossa oli tarkoituksena kartoittaa vastaajien näkemyksiä hyvästä ravitsemusohjauksesta, tuli vastauksia 25, joista kaksi (2) ilmoitti, etteivät osaa sanoa. Yksi vastaaja kertoi jo kokeneensa huonon ravitsemuksen seuraukset ja nyt aiheesta oppineena aikoo pysyä terveellisessä ravitsemuksessa jaksakseen hyvin.

”Olen myös aikoinani pohjakosketuksen kautta saanut tuta, mitä käy kun ei saa riittävästi ravintoaineita. Viiden vuoden kieltäytyminen po.ravinnosta, opetti minulle sen: että silloin kun ihminen jaksaa ja voi hyvin on myös ravitsemus kunnossa!”

Vastaukset voidaan jakaa kahteen kategoriaan, joissa toisessa korostuu konkreettinen opastus ja toisessa motivointi terveellisemmän ravitsemuksen toteuttamiseksi. Paljon nämä myös limittyivät.

Allergiat ja rajoitetut ruokavaliot aiheuttavat haastetta ammattilaisillekin, joten näihin aiheisiin tulisi enemmän panostaa. Ravitsemusterapeuttia kaipasi yhdeksän (9) vastaajaa, joko suoraan tai vastauksen perusteella, jolloin kaivattiin omaan tilanteeseen, yksilöllistä ruokavaliota tai henkilökohtaista ohjausta.

”Tietoa vaihtoehtoisista ruuista, allergioitten takia. Todella huono ohjaus ollut terveyskeskuksessa. Kuulema minun itse pitää tietää mitä syön. Tiedän kyllä, mutta viljojen tilalle olisi kiva löytää vaihtoehtoja ja olisi mukava jos asiantuntia kertoisi.”

”Haluaisin kunnan suunnitelman miten syödä terveellisesti ja saada paljon proteiinia ja välttää hiilihydraatteja.”

”Selkeät ohjeet, ja säännölliset käynnit ravitsemusterapeutilla”

”Tutkittuun tietoon perustuva. Ottaa huomioon myös uusimman tiedon, eikä pelkkiä vanhoja, perinteisiä suosituksia. Sellainen, joka korostaa yksilöllistä ruokavaliota.”

”Omaan tilanteeseen ja mieltymyksiin sovellettu, ja mahdollisuudella tarkistaa jostain ravitsemusohjauksen tuloksia, esimerkiksi omat ruokalistat ja johonkin helposti vaikka nettiin ylös paljonko kaloreita, proteiineja, kasviksia ym pitäisi saada. Selkeät kuvalliset ohjeet, sillä kuvat jäävät lukuja paremmin mieleen ja esim 200 grammaa kasviksia on helpompi hahmottaa kokonaisina kasviksina kuin lukuina.”

Selkeyttä, valmista mallia sekä ruuan edullisuutta kaivataan moneen kotiin. Miten saa vähällä rahalla terveellistä ja monipuolista ruokaa ja miten ruokalistaan saisi vielä vaihteluakin. Neljä (4) vastaajaa kaipasi konkreettisia ruokaohjeita ja selkeää mallia.

”Selkeät ohjeet ja neuvot, ateriamallit ja reseptit. reseptien mukaan esim kauppalista niin tietää mistä valmistuu.”

”Viikoksi joka päiväksi päivän ruuat mitkä olisi myös halpoja”

Motivointia kaivattiin selkeästi ja käytännön tekemistä yhdessä jonkun kanssa. Kuusi (6) vastaajaa koki eniten kaipaavansa motivointia saadakseen ravitsemuksensa terveellisempään suuntaan. Motivoinniksi koettiin juuri yhdessä tekeminen ja myös kuvat. Ohjattavan kunnioituksen tarve tuotiin myös esiin. Tärkeänä pidettiin myös asteittaista muutosta. On vaikeaa motivoitua, jos kokee, että koko ravitsemus pitää muuttaa kertaheitolla.

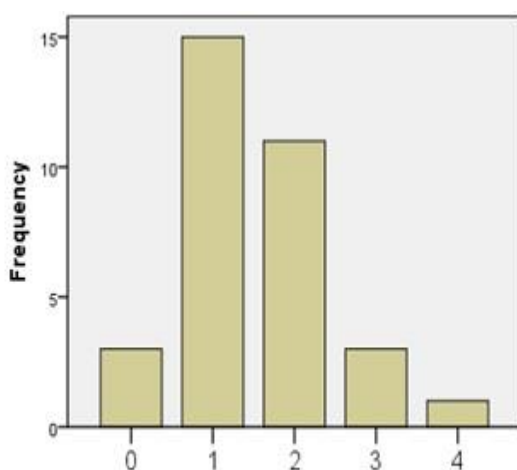
”Tiedän mitä pitäisi syödä, ja miten. Itse pitäisi ottaa vastuu, mutta aina ei jaksaa välittää.”

”Joku kiva henkilö laittaisi ruokaa yhdessä minun kanssani. Hän opastaisi ja neuvoisi ruoanlaitossa, ihan perusasioista lähtien. Saisin sitten myös ruoan reseptin kirjallisena paperille, jotta voisi joskus tehdä sitä itsekin.”

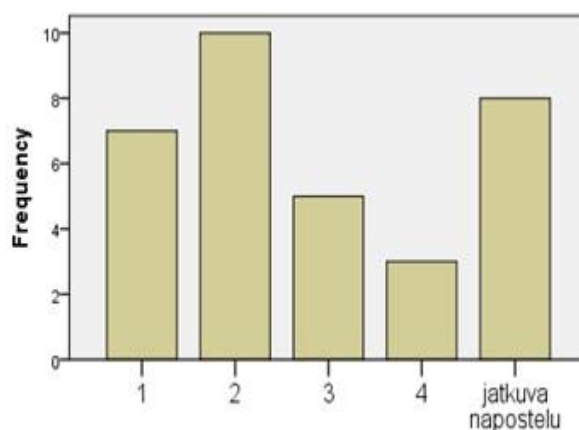
”Itselleni on tärkeää, että minua ei saarnata siitä, että syön huonosti tai epäterveellisesti, tärkeää on enemmänkin ohjata oikeaan suuntaan kuin antaa tiukkoja sääntöjä, eikä herkkujen syömistä voi lopettaa yhtäkkiä vaan pikkuhiljaa. Vaikka ravitsemusohjauksessa varmasti on tärkeää terveelliseen ruokaan suuntaaminen, mutta se ei onnistu, jos lopetetaan kaikki epäterveellinen ja pitäisi kylmiltään ruveta ”viherpipertäjäksi”

6.2 Nuorten työttömien naisten ravitsemustottumukset

Päivittäin nautituista varsinaisista aterioista suurin osa (15) vastasi syövänsä vain yhden aterian (Kuva 9). Välipalojen nauttimisessa oli suurta hajontaa, mutta kaksi välipalaa oli yleisin (10) vastaus (Kuva 8). Heikoimmin kokonaisuutena syövät (2) söivät vain yhden välipalan päivässä, eikä yhtään ateriaa. Runsaimmin syövät (8) taas ilmoittivat naposteleavansa jatkuvasti. Vain yksi (1) jatkuvasti napostelun valinnut, ei ilmoittanut syövänsä yhtään ateriaa, muut (7) ilmoittivat syövänsä 1-2 ateriaa napostelun lisäksi (Taulukko 3).



Kuva 9 Vastaajien päivittäisten varsinaisten aterioiden lukumäärä. n=33



Kuva 8 Vastaajien välipalojen päivittäinen määrä. n=33

Taulukko 3 Vastaajien päivittäiset ateriat suhteessa päivittäin syötyihin välipaloihin. n=33

		16. Kuinka monta välipalaa syöt päivässä?				Napostelen jatkuvasti jotain	Total
		Yhden välipalan	2 välipalaa	3 välipalaa	4 välipalaa		
15. Kuinka monta varsinaista ateriaa syöt päivässä?	En yhtään	2	0	0	0	1	3
	Yhden aterian	1	4	2	3	5	15
	2 ateriaa	4	3	2	0	2	11
	3 ateriaa	0	3	0	0	0	3
	4 ateriaa	0	0	1	0	0	1
Total		7	10	5	3	8	33

Välipalavaihtoehtoista suosituin (22) oli leipä. (Kuva 11). Jatkuvasti napostele-
vien kohdalla välipalaksi valittiin eniten karkki tai keksi (6 / 8), mutta tässä ryh-
mässä puolet (4 / 8) valitsi välipalaksi myös mehun tai limonadin, kun muissa
välipalamäärissä se oli enintään kahden valitsema ja kolme välipalaa syövien
keskuudessa ei ketään (0 / 5) (Taulukko 4).

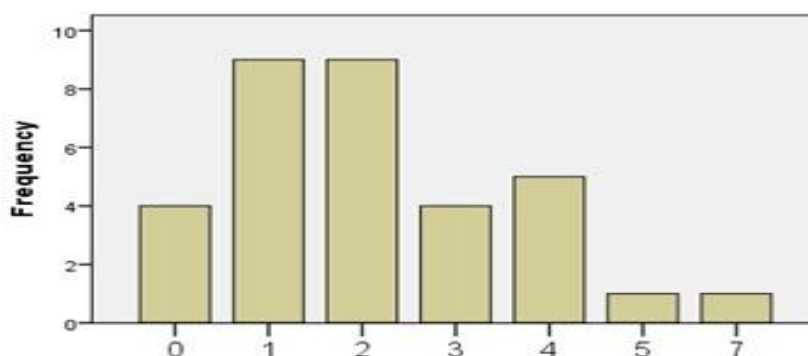
17. Mitä syödsään yleensä välipalaksi								
Leipä	Karkkia tai keksi	Limonadin tai mehun	Proteiini- tai muun energiavälipalan	Ateriainkorvikkeen (vähäkalorinen)	Hedelmän / vihanneksen	Maustetun rahkan / jugurtin tms.	Maustamattoman rahkan / jugurtin tms.	
Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum
22	13	7	3	1	19	13	7	

Kuva 11 Välipalavaihtoehtojen jakauma vastaajien kesken. n=33

Taulukko 4 Vastaajien päivittäinen täysjyväviljatuotteiden käyttömäärä suhteet-
sa päivittäin syötyjen välipalojen määriin. n=33

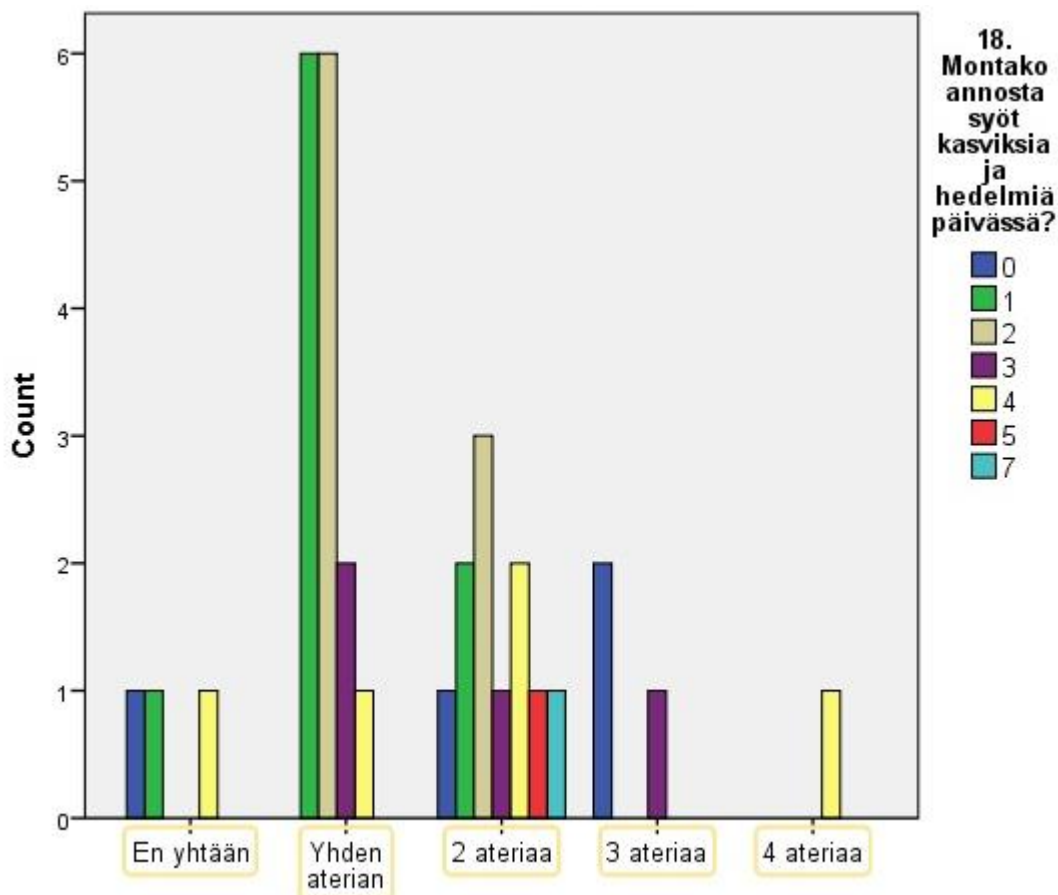
		16. Kuinka monta välipalaa syöt päivässä?					Total
		Yhden välipalan	2 välipalaa	3 välipalaa	4 välipalaa	Napostelen jatkuvasti jotain	
19. Montako annosta täysjyväviljavalmisteita käytät päivittäin?	0	0	2	1	0	1	4
	1	1	5	0	1	4	11
	2	3	1	1	1	1	7
	3	1	2	1	0	0	4
	4	1	0	1	0	1	3
	6	0	0	1	1	0	2
	7	1	0	0	0	0	1
	15	0	0	0	0	1	1
Total		7	10	5	3	8	33

Kasviksista ja vihanneksista vastaajat ilmoittivat syövänsä eniten (yhteensä 18)
1- 2 annosta. (Kuva 10).



Kuva 10 Kasvien ja vihannesten päivittäiset
annosmäärät vastaajilla. n=33

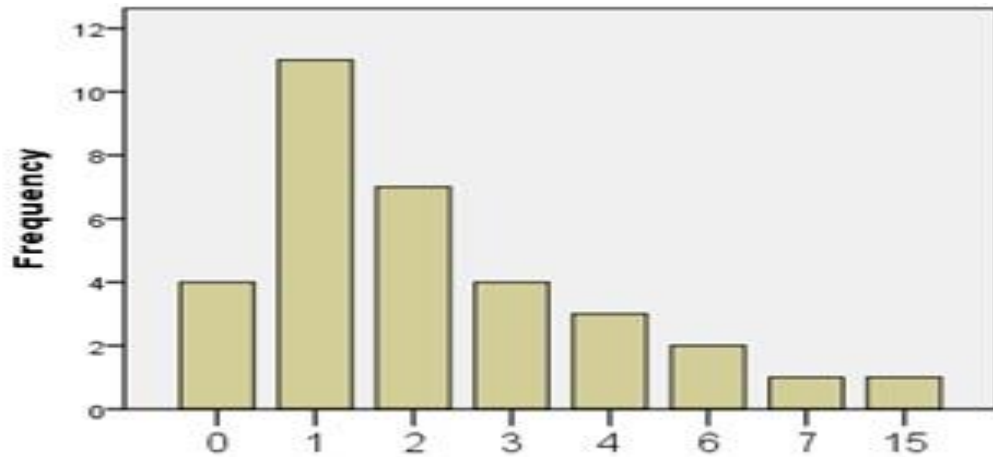
Varsinaisiin aterioihin verrattaessa eniten kasviksia ja hedelmiä syötiin neljän aterian syövässä (1 / 1) ja kaksi ateriala syövässä, jossa keskiarvo oli 2,82, kun koko vastaajaryhmän keskiarvo annosmäärissä oli 2,15 annosta (Kuva 12).



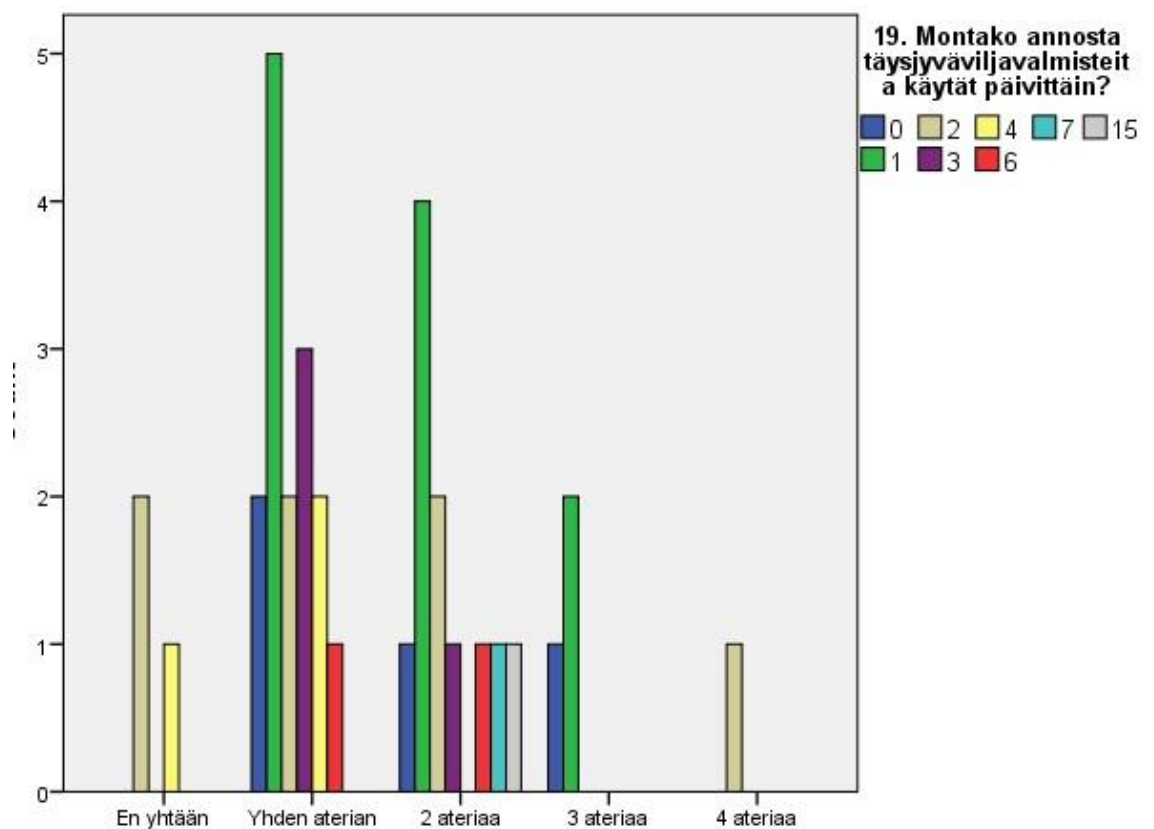
Kuva 12 Kasvien ja hedelmien annosmäärät suhteessa aterioiden määriin kyselyyn vastaajilla. n=33

Täysjyväviljatuotteita vastaajien enemmistö (18) kertoi käyttävänsä 1-2 annosta päivässä (Kuva 13). Tutkimukseen osallistuneista 5 – 7 annosta päivittäin täysjyväviljatuotteita söi vain kolme (3) vastaajaa ja he valitsivat välipalaksi leivän lisäksi myös hedelmän tai vihanneksen (heillä vihanneksen ja hedelmien syönti oli 2 – 4 annosta / pv). Suositusten mukaiset 25 g kuitua tulisi noin neljästä annoksesta täysjyvätuotteita, jos ne sisältävät vähintään 6 % kuitua, oletuksena on, että 1 dl täysjyväviljatuotetta vastaa 100 g. Tämä täyttyi vajaalla viidenneksellä (7). Tämän tutkimuksen tutkittavien keskiarvo täysjyväviljatuotteiden käytöstä on 2,52 annosta pienimmän arvon ollessa 0 ja suurimman 15 annosta päivässä. Ateriamääriin verrattaessa eniten täysjyväviljatuotteita käyttivät kaksi

ateriaa syövät (mean=3,55) ja vähiten täysjyväviljatuotteita käyttivät kolme ateriaa syövät (mean=0,67) (Kuva 14).



Kuva 13 Täysjyväviljatuotteiden päivittäiset annokset vastaajilla. n=33

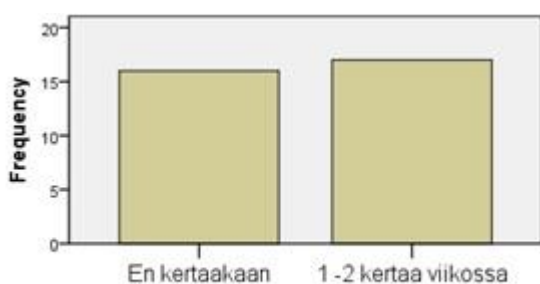


Kuva 14 Vastaajien täysjyvätuotteiden päivittäinen käyttö suhteessa päivittäisiin ateriamääriin. n=33

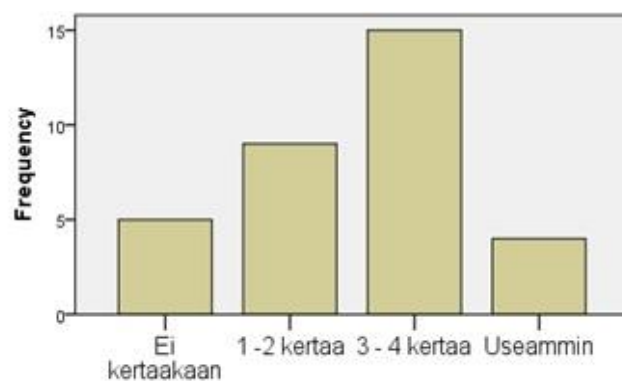
Kyselyyn vastanneista valtaosa (28) ilmoitti syövänsä perunaa. Aterian määriin verrattuna kahden aterian syöjissä oli eniten (3 / 8) jotka eivät syöneet perunaa. Jopa niistä, jotka eivät syöneet yhtään ateriaa, söivät (2 / 3) perunaa. Tämän tutkimuksen vastaajista suurin osa (22) ei käytä maitotuotteita suositusten mukaisesti. Vastaajat (11), jotka käyttivät suositusten mukaisesti maitotuotteita, ilmoittivat kaikki myös itse tekevänsä ruokaa ja syövänsä perunaa.

Kala jakoi vastaajansa lähes puoliksi (Kuva 15). Kyselyssä kysyttiin viikoittaista kalan syöntiä ja annettiin vaihtoehtoisiksi ”ei kertaakaan”, ”1 – 2 kertaa”, ”3 – 4 kertaa” tai ”useammin”. Kukaan vastaajista ei valinnut yli kolmea kertaa viikossa. Sillä, että laittoiko itse ruokaa, ei näyttänyt olevan minkäänlaista merkitystä siihen, että söikö kalaa vai ei. Kalaa syötiin suhteessa enemmän 2 – 4 ateriaa syövien kohdalla kuin niiden, jotka söivät yhden tai ei yhtään ateriaa. Pientä samansuuntaisuutta voisi olla myös kasvien ja hedelmien syömisellä ja kalan syömisellä.

Punaista lihaa syödään enemmän. Suurin osa (15) vastaajista ilmoitti syövänsä punaista lihaa 3-4 kertaa viikossa, (Kuva 16).



Kuva 15 Vastaajien kalan syöntikerrat viikoittain. n=33



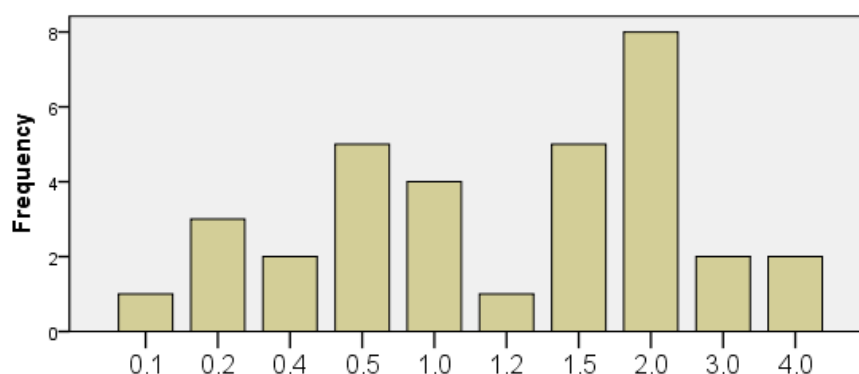
Kuva 16 Vastaajien punaisen lihan viikoittaiset syöntikerrat. n=33

Rasvoista öljy oli suosituin (19) vastaajien keskuudessa (Kuva 18). Margariinissa ei ollut eroja käytetyn rasvan määrässä. Voita ainoana rasvana käytti vain harva (2) vastaaja. Kaikki (8) ketkä käyttivät voita, tekivät myös itse ruokaa, mutta kaikki, jotka tekivät ruokaa, eivät käyttäneet voita. Vahvoja yhteyksiä ravintorasvojen ja muiden ruoka-aineiden kanssa ei ollut missään nähtävissä.

Mitä rasvaa käytetään				
Öljyä	Voita	Margariinia, ≥ 60 % rasvaa	Margariinia, ≤ 60 % rasvaa	
Sum	Sum	Sum	Sum	
Grand Total	19	8	12	12

Kuva 18 Vastaajien rasvojen valinta. n=33 (voi valita useamman vaihtoehdon)

Vettä joi suositusten mukaiset 1 – 1,5 l moni (10) vastaajista. (Kuva 17). Vastaajat joivat keskimääräisesti 1,42 l vettä päivässä. Ainoa vähäänkään viitteellisesti veden juontiin yhteydessä oli välipalojen määrä. Jatkuvasti naposteleviin osuvat suurimmat veden kulutukset. Jatkuvasti napostelevat juovat keskimäärin 1,88 l vettä (15 l / 8 vastaajaa), mutta suhteessa enemmän juovat vettä neljä välipalaa nauttivat, joiden keskimääräinen kulutus oli 2,17 l (6,5 l / 3 vastaajaa). (Taulukko 5.)

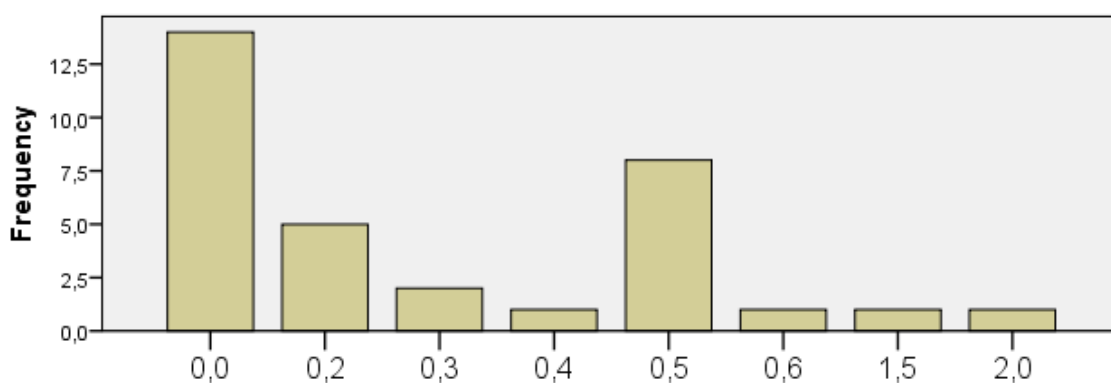


Kuva 17 Vastaajien päivittäinen veden käyttö litroina. n=33

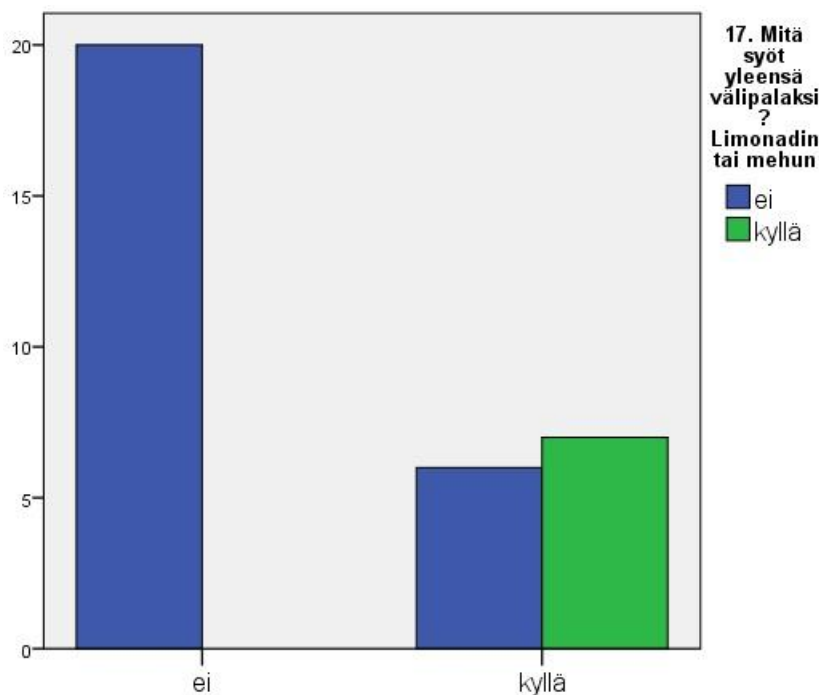
Taulukko 5 Vastaajien päivittäinen vedenjuonti suhteessa päivittäisten välipalojen määriin. n=33

		25. Paljonko juot vettä päivittäin?										Total
		,1	,2	,4	,5	1,0	1,2	1,5	2,0	3,0	4,0	
16. Kuinka monta välipalaa syöt päivässä?	Yhden välipalan	0	1	0	2	1	0	1	1	0	1	7
	2 välipalaa	1	1	2	2	0	0	1	3	0	0	10
	3 välipalaa	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	5
	4 välipalaa	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3
	Napostelen jatkuvasti jotain	0	0	0	1	2	0	1	2	1	1	8
Total		1	3	2	5	4	1	5	8	2	2	33

Sokeroituja alkoholittomia juomia ei suurin osa (14) juo lainkaan päivittäin (Kuva 20). Sokeroitujen juomien keskimääräinen kulutus oli 3,1 dl päivässä. Suurin sokeroitujen mehujen juojien ryhmä oli välipalamäärissä jatkuvasti nappostelevat (8) joiden yhteen laskettu sokeroitujen juomien määrä oli 4,6 l. Sokeroitujen juomien käytössä on mahdollisesti viitteitä välipalojen valinnoissa, ainakin karkkien ja keksien sekä mehujen ja limonadien kohdalla (Kuva 19). Suurin osa (11 / 13) karkin tai keksin välipalaksi valinneet, joivat myös sokeroituja mehuja päivittäin. Välipalaksi hedelmän tai vihanneksen valinneista vähemmistö (5 / 19) käyttivät päivittäin sokeroituja juomia.



Kuva 20 Sokeroitujen juomien päivittäinen käyttömäärä vastaajilla



17. Mitä syöt yleensä välipalaksi? Karkkia tai keksi

Kuva 19 Vastaajien päivittäisten välipalavalintojen vertailua. keksin ja karkin valinneiden ja limonadin ja mehun valinneiden kesken. n=33

Kokonaisnesteiden kulutus, ilman maitotuotteita, vastaajilla oli keskimäärin 1,72 l / vastaaja. Pienin yksittäisen vastaajan päivittäinen nestemäärä oli 4 dl ja vastaaja ei käyttänyt vähintään suositusten mukaisesti maitotuotteita. Suurin yksittäisen vastaajan nestemäärä oli 4,5 l ja tässäkään vastaaja ei käyttänyt suositusten mukaisesti maitotuotteita

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kun tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön edellytyksen mukaisesti, niin silloin se voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Hyvästä tieteellisestä käytännöstä on tehty ohje, joka on tarkoitettu kaikkien tutkimusta tekevien malliksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Jotta eettisyys toteutuu, on tutkittavilta saatava suostumus, joka pohjautuu vastaajan aiheeseen perehtymiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä tutkimuksessa kyselyn saatekirjeessä (Liite 1) selvitettiin tutkimuksen tarkoitus, joka perehdytti vastaajan aiheeseen ja vastaamalla kyselyyn vastaaja antoi suostumuksensa. Tutkimustietojen eettinen käsittely pohjautuu anonymiteettiin ja luottamukseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän tutkimuksen vastaajien anonymisyys on huomioitu jo kyselykaavakkeen luomisessa, jolloin tietokantaa estettiin keräämästä vastaajista yhteystietoja ja näin vastaajista ei kerätty muuta tietoa kuin heidän vastauksensa. Avoimia vastauksia on käsitelty niin, että niistä ei ulkopuoliselle ole nähtävissä vastaaja millään lailla. Kyselyn saatekirjeessä vastaajille luvattiin, että vastaukset käsitellään anonymistisesti ja hävitetään analysoinnin jälkeen ja näin on tässä tutkimuksessa toimittu.

Tutkimusprosessin osalta eettiset näkökulmat pääpiirteittäin ovat tutkimusaiheen eettinen oikeutus, tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineiston analysointi ja raportointi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän tutkimuksen eettinen oikeutus, eli aiheen valinnan hyödyllisyys on perusteltua. Työttömyysprosentit ovat korkeita ja ovat olleet näin jo pitkään, tämän lisäksi pitkäaikaistyöttömyys on lisääntynyt. Tutkimusten mukaan työttömyys vaikuttaa syrjäytymiseen ja heikentää terveyttä muun muassa huonon ravitsemuksen kautta. Kohderyhmän raja-alue nuoriin naisiin on perusteltua tutkimusten pohjalta, joissa osoitetaan naisten vaikuttavan usein koko perheen ravitsemukseen sekä äidin jo ennen raskautta vallitsevan ravitsemustilan vaikuttavan lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimusmenetelmänä oli internetkysely, joka tutkimustenkin mukaan soveltui parhaiten tämän kohderyhmän tavoittamiseksi. Kysely julkistettiin sosiaalisessa mediassa työttömille ja nuorille naisille suunnatuissa sivustoissa.

Tutkimuksen kyselyn tulokset on julkaistu avoimesti joko suorilla lainauksilla tai analyysien tuloksia on julkaistu sanallisesti sekä kuvioiden ja taulukoiden avulla. Kaikilta niiltä osin, jossa tuloksia on analysoitu, niin ne on julkaistu, kuten analysoinneissa on tullut esiin ja näitä tukemaan on julkaistu myös kuvia ja taulukoita. Tutkimuksessa käytettyjä lähteitä on kunnioitettu ja jokainen lainattu teksti on asianmukaisesti viitattu ja jokainen lähde on kirjattu lähdeluetteloon.

Tutkimusta edelsi opinnäytetyön suunnitelma, jossa tarkkaan mietittiin tutkimuksen aihetta, tarkoitusta, kohderyhmän rajausta, tutkimusten hakemista ja toteutusta. Suunnitelman mukaisesti opinnäytetyö eteni johdonmukaisesti loppuun asti. Tutkimuskirjallisuuteen perehtymisen jälkeen alkoi kyselykaavakkeen laadinta, mitä testattiin ja muokattiin, kunnes kyselykaavake vastasi tutkimuksen tarkoitusta. Kyselykaavakkeen valmistumisen jälkeen kysely julkaistiin valtakunnallisesti sosiaalisessa mediassa ja ennalta määrätyn ja ilmoitetun ajan jälkeen kysely suljettiin ja saadut tiedot käsiteltiin ja analysoitiin. Lopuksi tulokset raportoitiin, tehtiin johtopäätökset sekä julkaistiin. Koko tutkimusprosessin ajan tutkimusta ohjasivat tutkimusongelmat ja jokaista vaihetta analyttisesti pohdittiin sisällön suhdetta tutkimuksen aiheeseen ja tavoitteeseen. Tutkimusluvut on haettu ja saatu asianmukaisesti toimeksiantajalta (Liite 3).

Tutkimuksen luotettavuutta määritellään yleisesti validiteetin ja reliabiliteetin toteutumisen mukaan. Lisäksi tutkimuksen tekijöiden tulee noudattaa työssään rehellisyyttä, puolueettomuutta sekä toimia niin, ettei vastaajille aiheudu haittaa tutkimuksesta. Tutkimuksen validiteetti määrittelee, että tutkimus mittaa sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Tämä vaatii etukäteen määritetyn tavoitteen tutkimukselle ja tarkat suunnitelmat kuinka tutkimus tulee toteuttaa ja ketkä ovat kohderyhmä. (Heikkilä 2014, 27.) Vastausmäärien tavoitteena oli saada yli kymmenen vastausta, jotta olisi mitä analysoida ja tämä tavoite saavutettiin. Tutkimukselliset tavoitteet oli sisällytetty kyselyyn, joten saadut vastaukset täytivät tämänkin tavoitteen. Tutkimuksen alussa tehty opinnäytetyön suunnitelmassa määriteltiin sisällölliset ja aikataululliset suunnitelmat ja sisällön osalta tutkimus toteutui suunnitellusti. Aikataulun osalta suunnitelma ei toteutunut vaan tutkimusaikataulu ylittyi reilulla kahdella kuukaudella heikentäen näin tutkimus-

sen luotettavuutta. Kohderyhmän määrittely ja rajausta tehtiin suunnitelmassa ja tämä määrittyi pitkälti toimeksiantajan puolelta. Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli rajattu tarkasti koskemaan nuoria (16 – 29-v) työttömiä naisia ja tutkimuksen hyväksytyt vastaajat täyttivät nämä kriteerit. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli mitata työttömien nuorten naisten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja kuinka terveellinen ravitsemus toteutuu heillä käytännössä. Tutkimuksen tulokset vastasivat näihin molempiin kysymyksiin. Kysymyskaavake oli laadittu niin, että jokaiseen kysymykseen tuli vastata, jotta pääsi etenemään seuraavaan kysymykseen, mikä esti puuttuvien vastausten esiintymisen. Kysymykset antoivat sen vastauksen, jota kysyttiin, joten nämä vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta. Otantamenetelmän kohdalla ongelmana oli se, että kohderyhmän yhteystietoja ei saanut mistään rekisteristä kätevästi ja siksi kysely oli julkaistava sosiaalisen median kautta internetissä. Näin ollen kyselyn vastausjoukko on satunnainen näyte, mikä heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen reliabiliteetti mittaa tulosten tarkkuutta ja sitä ettei tulos ole sattumanvarainen. Reliabiliteetti vaikuttaa kyselyiden otoskoko, vastaajien kato sekä vastaajien kohderyhmän tasaisuus, sekä vastausten tarkka käsittely, jossa ei ole tehty virheitä. Kun tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, niin tutkimus on toistettavissa samoin tuloksin. (Heikkilä 2014, 28.) Tässä tutkimuksessa ei käytetty otosta vaan kysely jaettiin sosiaalisessa mediassa, jossa kaikilla kohderyhmän vastaajilla oli mahdollisuus vastata. Kyselyä jaettiin eri alueiden (Espoo, Helsinki, Kouvola, Kuopio, Lohja, Loimaa, Mikkeli, Oulu, Rovaniemi, Suolahti, Tampere, Turku) työttömien sekä Tyttöjentalojen sivuilla, sekä erilaisissa ryhmissä (terveys tavoitteena, yksinhuoltajat ja niin edelleen) ja näiden lisäksi omat ystävät jakoivat omilla sivuillaan kyselyä, joten kohderyhmän tavoitettavuus maantieteellisesti oli kohtalaisen kattava. Menetelmä oli kuitenkin tutkimuksen luotettavuuden kannalta heikko ja näin ollen heikensi tämän tutkimuksen toistettavuutta ja luotettavuutta.

Vastauksia tuli 34, joista yksi jouduttiin jättämään pois, koska tämä ei täyttänyt kohderyhmän vaatimuksia. Joulukuussa oli 15 – 24 vuotiaita 26 000 työtöntä ja kyselyyn vastasi 33 16 – 29 – vuotiasta. Näin vastausprosentti jäi alle prosentin,

joten tämän tutkimuksen tulokset eivät ole mitenkään yleistettävissä kaikkiin nuoriin työttömiin naisiin. Ja koska vastaajien määrä oli niin vähäinen, niin myöskään vahvaa näyttöä eri yhteyksistä ei ole. Nämä tekijät heikentävät tämän tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen kysely oli tehty tietokantapohjaisesti internetissä ja tietokantaohjelman kautta sähköisesti siirretty tiedostot Exceliin ja SPSS -ohjelmaan, joissa tiedostoista on tehty analyyskejä ja taulukoita. Tässä tutkimuksessa on pyritty huolelliseen, rehelliseen ja tarkkaan tulosten tallentamiseen ja käsittelyyn. Tietokannan kautta tiedostojen käsittely vähentää tekijöiden aiheuttamia virheitä tietoja siirrettäessä, joten tämä lisää tämän tutkimuksen luotettavuutta.

Hyvän tutkimuksen perusvaatimuksiin kuuluu myös tutkijan objektiivisuus tutkimusta tehdessä. Kun tutkijalla ei ole sidonnaisuuksia tutkimusaiheeseen tai poliittista tai moraalista vakaamusta, joka vaikuttaisi tutkimuksen tulokseen, toteutuu tutkimuksessa objektiivisuus. (Heikkilä 2014, 28 - 29.) Tämän opinnäytetyön suoritti vain tekijä itse ja tähän oli nimetty etukäteen kaksi ohjaajaa, jotka ovat ohjanneet opinnäytetyön alusta loppuun. Toinen ohjaajista edusti myös toimeksiantajaa, mutta toimeksiantajalla ei ollut sidonnaisuuksia, jotka olisivat vaikuttaneet opinnäytetyön tuloksiin. Opinnäytetyön tekemisessä ei ole käytetty mitään rahoitusta eikä opinnäytetyöllä tai tekijöillä ole mitään sidonnaisuuksia mihinkään tutkimukseen vaikuttavaan tahoon, eikä poliittisia tai moraalisia vakaumuksia, millä olisi esteellistä tai muuta haittaavaa merkitystä tutkimuksen tuloksiin.

Vastaajat itse kokivat joissain kohdin kysymysten antavan virheellistä tulosta, koska vastausvaihtoehdot olivat rajalliset. Kysymysten asettelussa oli välillä suuria vaikeuksia, jotta saisi mitattua sen mitä pitää ja olla aiheuttamatta liikaa hämmennystä vastaajassa. Kysymykset olivat kuitenkin suunniteltu testaamaan kuinka ravitsemussuosittelun mukainen ravitsemus toteutuu. Myöskään erilaisia ruokavalioita ei ollut huomioitu kyselyssä. Lisäksi kyselyyn liitetty kuva lautasmaailista ei ollut auennut kaikissa mobiilialustoissa, joten tämä oli ollut haaste vastaajalle.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ensimmäinen tutkimusongelma tässä tutkimuksessa on, että minkälaisia käsityksiä nuorilla työttömillä naisilla on terveellisestä ruoasta ja ravitsemuksesta. Suurin osa vastaajista koki voivansa vaikuttaa ravitsemuksella hyvinvointiinsa tai terveyteensä, mikä viittaa siihen, että ymmärretään ravitsemuksen merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Vaikka vastaaja koki voivansa vaikuttaa ravitsemuksella hyvinvointiinsa, niin useimmin hän koki, että ei syönyt terveellisesti. Tässä kohtaa tulos oli yhteneväinen Kauppisen (2009) tutkimusten tulosten kanssa, jossa todettiin, että tietoa on, mutta se ei toteutunut käytännössä. Sinänsä mielenkiintoinen huomio tuloksissa oli, että vaikka vastaajalla (4) oli erityinen ruokavalio eikä kokenut itseään terveeksi, niin he eivät olisi valmiita muuttamaan ruokavaliotaan millään lailla vaikka saisivat siitä lisää tietoa. He kuitenkin uskoivat, että ravitsemuksella voi vaikuttaa terveyteen tai hyvinvointiin. He kaikki kokivat saavansa riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, mutta kuitenkin kokivat, etteivät syö terveellisesti. Tälle voisi selityksenä olla, että heillä olisi vasta aloitettu erityinen ruokavalio, mikä ei vielä ole ehtinyt vaikuttamaan kunnolla tai he eivät tietoisesti noudattaneet heille suunniteltua ravitsemustaan. Toivottavaa olisi, että kyse olisi kuitenkin ravitsemusterapeutin suunnittelemasta ravitsemuksesta, silloin kuin poiketaan perusterveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta, eteenkin jos tästä ravitsemuksesta pidetään kiinni vaikka tulisi uutta tutkittua tietoa aiheesta.

Tuoteselosteita lukevat kokivat voivansa vaikuttaa ravitsemuksella terveyteensä tai hyvinvointiinsa, mutta muuten ei näyttäisi olevan yhteyttä tuoteselostuksen lukemisessa ja esimerkiksi riittävän tiedon saamisen kokemisessa tai kokemukseen siitä syökö terveellisesti. Tuoteselosteita lukiessa törmää välillä aivan outoihin ainesosiin ja usein sisältö on osittain merkitty pelkin E-koodein ja tällöin pitäisi olla koodisto mukana, jotta ymmärtäisi sisällön, jos ymmärtäisi. Ruuan valmistaminen itse vähentää tarvetta lukea pakkausmerkintöjä, eteenkin jos ruoka tehdään perusraaka-aineista, jotka tunnistaa jo ulkonäön perusteella. Itse

tehtäessä voi varmistaa parhaiten, että ruoka sisältää sitä, mitä pitää eikä mitään ylimääräistä.

Toinen tutkimusongelma käsittelee asiaa konkreettisemmin miten terveellisesti nuoret työttömät naiset syövät. Säännöllinen ruokailu auttaa myös painonhallinnassa, koska tasaisin väliajoin terveellisin valinnoin syödessä, ei jää tarvetta ylimääräiseen, usein epäterveelliseen naposteluun. Suositusten mukaiset ruokailujen määrät toteutuivat kyselyyn vastanneista reilulla kolmanneksella. Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan suomalaiset söivät keskimäärin 6 ateriaa päivässä (Helldán, Raulio ym. 2013, 25). Jos laskee yhteen kyselyn tuloksista saatavat keskiarvot ateriat (mean=2,52) plus välipalat (3,85), niin tulos olisi hieman yli kuusi, joten tässä olisi samansuuntainen tulos kuin Finravinto 2012 tutkimuksessa ja olisi näin suositusten mukainen keskiarvoltaan. Tulos kuitenkin näyttäisi välipalojen määrän olevan suhteessa suurempi, kun taas suosituksissa ne ovat vähemmistössä.

Tulosten pohjalta näyttäisi siltä, että tutkitusta ryhmästä terveellisemmät välipalat olivat kaksi välipalaa syöville ja epäterveellisimmät valinnat olivat jatkuvasti napostelevilla. Tässä tietenkin oletuksena, että syöty leipä olisi terveellistä täysjyväleipää. Kun vertaa täysjyvätuotteiden käyttöä ja välipalojen määrää, niin suurin täysjyväviljatuotteiden käyttäjäryhmä on jatkuvasti napostelevat (mean=3,13) ja vähiten kahden välipalan syöjillä (mean=1,3), joten näiden tulosten pohjalta terveellisimmät välipalat ovatkin kolmen välipalan syöjillä, koska heillä täysjyväviljatuotteiden käyttö oli reilusti enemmän (mean=3) kuin kahden välipalan syöjillä. Tämän tutkimuksen vastaajista vähintään 5 annosta kasviksia ja hedelmiä kertoi syövänsä vain kaksi (2) vastaajaa. Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan työikäisistä naisista noin 95 % käytti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, ja he söivät keskimäärin 400 g / päivässä (Helldán, Raulio ym. 2013, 34, 46). Tämä käsittäisi noin 4 annosta / päivässä ja tämä toteutui kyselyyn vastaajista viidellä (5). Suurin osa vastaajista söi reilusti alle suositusten ja myös alle keskimääräisen suomalaisen työikäisen naisen määrästä. Kuidun parhaita lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet sekä kasvikset, hedelmät ja marjat, joita tämän tutkimuksen mukaan käytetään aika heikosti kokonaisuudessaan. Peruna on yle-

sä lähiruokaa ja edullinen valinta. Tässä tutkimuksessa ei oteta kantaa määrään tai valmistustapaan. Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan perunaa söi yli puolet työikäisistä suomalaisista (Helldán, Raulio ym. 2013, 34). Tässä tutkimuksessa lähes kaikki ilmoittivat syövänsä perunaa, joten tähän tutkimukseen osallistuneet vastaajat syövät yleisemmin perunaa kuin suomalaiset työikäiset keskimäärin.

Tässä tutkimuksessa kysyttiin maidon käytön yhteydessä vain, että täyttykö suositusten mukainen maidon käyttö, joten tulokset eivät ole suoraan verrannollisia Finravinto 2012 tutkimuksen tuloksiin. Niillä joilla suositusten mukainen maitotuotteiden käyttö ei toteutunut, niin puolet ilmoitti syövänsä ainakin välipa-loissa maitotuotteita. Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan keskimääräinen maitotuotteiden käyttö ei täytä suosituksia, joten siinä kohdin tuloksissa samankaltaisuutta.

Kumpikaan tutkimus ei selvittänyt, mitä kaloja ja missä muodossa vastaajat syövät kalaa. Finravinto 2012 tutkimuksen kalaruoka-annos saattoi olla esimerkiksi kalakeitto, jolloin itse kalan määrä ei vastaa keskimääräistä kalamäärää, mutta joka tapauksessa määrät olivat kohtalaisia ja voisi ajatella kalaruokaa syövien syövä suhteellisen usein saadakseen annosmäärät tulosten kokoisiksi. Joka tapauksessa kalaruokaa syövien määrät olivat samansuuntaisia, joskin tämän tutkimukseen vastaajista hieman suurempi joukko vastasi syövänsä kalaa. Punaisen lihan ravitsemussuosituksen mukaisesti söi lähes kaikki vastaajista. Lihatuotteiden käyttö oli hieman vähäisempää kuin keskimäärin työikäisillä naisilla, mutta tässä tutkimuksessa ei kysytty siipikarjaa, joten mahdollisesti tähän tutkimukseen osallistujien lihan syönti on samaa tasoa kuin keskimäärin suomalaisilla työikäisillä naisilla.

Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan tyydyttyneen rasvan saanti on suurempi kuin suositukset (Helldán, Raulio ym. 2013, 34). Tässä tutkimuksessa voita käyttää neljännes vastaajista ja margariineja noin kaksi kolmasosaa. Öljyn käyttö oli yleistä vastaajien keskuudessa. Voin käytön yhteyttä ei ollut mihinkään vaikka voisi ajatella, että esimerkiksi kalan syöjä voisi suosia voita, koska ruokaohjelmat ja vastaavat suosivat kalan paistamista mieluummin voissa kuin ölj-

tyyssä. Finravinto tutkimuksessa yksi suurimpia tyydyttyneen rasvan lähteitä olivat liha- ja kalaruokien valmistuksessa käytetty rasva (Helldán, Raulio ym. 2013, 122). Vaikuttaisi siltä, että tämän tutkimuksen vastaajat käyttäisivät ruuan valmistuksessa pehmeämpiä rasvoja kuin työikäiset naiset keskimäärin. Margariineissa suosio jakautui kahtia rasvakoostumuksen mukaan. Tämän tutkimuksen pohjalta ei kuitenkaan pysty ottamaan tarkempaa kantaa rasvahappojen koostumuksesta ja niiden suhteesta.

Vettä ja nesteitä suositellaan juotavan riittävästi, mutta aina ei huomata korostaa, että liiallinenkin nesteytys voi olla pahasta. Ravitsemuksessa yleensäkin on tärkeintä kohtuullisuus ja monipuolisuus. Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan työikäisistä naisista lähes kaikki joivat vettä ja keskimääräinen kulutus jäi alle litraan (Helldán, Raulio ym. 2013, 41). Tähän tutkimukseen osallistuvien keskimääräinen veden juonti oli suositusten mukainen ja jokainen vastaaja joi, edes vähän vettä, joten tähän tutkimukseen osallistujat joivat keskimäärin paremmin kuin työikäiset naiset. Sokeroitujen juomien käyttö näyttäisi olevan tämän tutkimuksen vastaajilla vähäisempää kuin keskimäärin työikäisellä suomalaisella naisella. Tämän tutkimuksen vastaajista lähes puolet eivät käyttäneet lainkaan päivittäin sokeroituja juomia ja suomalaisista työikäisistä naisista vastaava määrä oli yli puolet. Sokeroitujen juomien keskimääräinen määrä oli tähän tutkimukseen osallistujilla pienempi kuin keskimäärin työikäisillä naisilla.

Tuloksissa ja pohdinnassa tuli esiin muutamia kohtia, jotka haastavat tulkintaa. Esimerkiksi se, että itse ei tee ruokaa, ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että henkilö söisi pelkkiä eineksiä vaan perheessä voi olla joku muu, joka tekee ruuan. Vähän samoin kuin itse ruokaa tekevät voivat syödä paljon eineksiä vaikka tekevät välillä itsekin ruokaa. Kyselyn vastauksia käsitellessä tuli esiin, että esimerkiksi kokonaisvaltaista nesteytystä ei voinut mitata, koska maitotuotteiden määrää ei kysytty. Lisäksi esimerkiksi punaisen lihan syönnissä kysyttiin ruokailukertoja eikä määriteltä annosten sisältämää lihan määrää. Tulokset antoivat joitain viitteitä, mitä olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan paremmin, mutta tällaisenaan tulokset ovat lähinnä viitteellisiä. Olisi kuitenkin ollut hyvä ehkä heijastaa kysymyksien vastausvaihtoehdot myös Finravinto 2012 tutkimukseen,

jotta vertailu olisi ollut myös niihin tuloksiin suurempaa, mutta aina pitää olla parannettavaa.

Tämän tutkimuksen perusteella jäi käsitys, että vastaajilla tuntui olevan tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, mutta oli vaikeaa saada tieto käytäntöön. Samansuuntainen tulos kuin, mitä Kauppisen (2009) tutkimuksen tulos oli. Vaikuttaisi, että työttömät nuoret naiset kaipaavat systemaattista ja konkreettista ohjausta miten tehdään edullisesti terveellistä ja maukasta ruokaa. Jonkinlaisena ongelmana on myös tiedon runsaus ja siitä oleellisen tiedon poimimisen vaikeus.

Teoria ja tutkimustulokset antavat paljon pohjaa kehittämään työttömille nuorille tehtävää ohjaustilannetta. Tämä tutkimus ei luonut suoranaisesti mitään uutta, vaan luovuus ja innovatiivisuus tässä opinnäytetyössä näkyy lähinnä aineiston koonnissa ja käytössä sekä kyselylomakkeen luomisessa ja analysointimenetelmissä sekä itse analysoinnissa. Tutkimuksen käytännön hyödynnettävyys tällaisenaan on aika vähäistä, mutta niukasta vastaajamäärästä huolimatta se antaa viitteitä millaisiin asioihin voisi tarttua terveellisen ravitsemuksen ohjauksessa nuorten työttömien naisten, ellei kaikkien nuorten kohdalla. Lisäksi tutkimuksen kautta on nähtävissä, että motivoinnille terveellisen ravitsemuksen osalta on tarvetta. Kehittämistehtävänä tämän pohjalta olisi kehittää keino, miten saisi ravitsemussuosituksot nostettua oikeaan arvoonsa myös tavallisten kansalaisten silmissä. Olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin kohderyhmän asenteita terveelliseen ravitsemukseen ja terveellisiin elämäntapoihin yleensäkin. Esimerkiksi voisi toteuttaa interventiotutkimus, jossa kehitettäisiin motivoiva ja informatiivinen ohjaussisältö ja – menetelmä tähän tutkimukseen pohjautuen ja selvitetäisiin miten tämä interventio vaikuttaa oikeasti asenteisiin. Tämä tietenkin olisi parasta tehdä niin, että voitaisiin vielä myöhemmin tarkastaa intervention pitkän ajan vaikutukset esimerkiksi vuoden päästä. Aiheeseen liittyen laajemmalla perspektiivillä olisi hyvä saada medianlukutaito opetettua koko kansalle. Kehittämistehtävänä olisi myös kehittää menetelmä, millä saisi motivoitua ihmisiä paremmin huolehtimaan itsestään. Olisi hienoa, jos kaikki arvoistaisivat itseään ja ottaisivat vastuun omasta hyvinvoinnistaan hoitamalla perus-

asioista, kuten hyvästä elämän rytmistä, riittävästä unesta, riittävästä liikunnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta. Kun syö hyvin – voi hyvin.

LÄHTEET

- Berndtson T. ja Lounasmaa J. INTERNET tutkijan työkaluna. Tilastokeskus. Helsinki. Viitattu 25.9.2015 http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_04_internet_tyokalu.html.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2015. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät. Helsinki. Viitattu 3.2.2016 <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/pakkausmerkinnat/>.
- Heikkilä T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Heikkinen S. 2015. (In)significant others : the role of the spouse in women and men managers' careers in Finland. University of Jyväskylä. Väitöskirja. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2015. ISBN 978-951-39-6151-0 (PDF). Viitattu 20.01.2016 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6151-0>.
- Helldán A., Helakorpi S., Virtanen S. ja Uutela A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 21/2013. Helsinki. ISBN 978-952-302-051-1 (pdf). Viitattu 9.2.2015 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. THL-raportti. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere : Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.01.2015 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110839>.
- Hult, M. 2014. Työttömien terveys ja hyvinvointi : haastattelututkimus. Kuopio. Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos, Hoitotiede. Pro gradu. Viitattu 27.01.2015 <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20140849>.
- Jääskeläinen, A. 2013. Epidemiologic studies on overweight and obesity in adolescents : the role of early-life risk factors, eating patterns and common genetic variants. Väitöskirja. Kopijyvä Oy. Kuopio. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 20.01.2016 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1223-7>.
- Karhu, H. ja Luomala H. 2012. Kuluttajien terveystietouteen, asenteisiin ja -käyttäytymiseen vaikuttaminen kommunikaation avulla - Erityistarkastelussa räätälöidyt uhkaviestit. Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 176. ISBN: 978-952-476-403-2. Tutkimusraportti. Vaasa. Viitattu 27.01.2015 http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-403-2.pdf.
- Kauppinen, E. 2009. Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan. Järjestöjen mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin. Helsingin yliopisto. Pro gradu. Helsinki. Viitattu 27.01.2015 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20070/joshetil.pdf>.
- Klemetti, R. ja Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas - Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ja Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. ISBN 978-952-245-972-5 (verkkojulkaisu). Viitattu 19.01.2016 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-972-5>.
- Nokela, K. 2012. Köyhän yksineläjänaisen kokemukset ja roolit. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. Jyväskylä. Viitattu 27.01.2015 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201203251485>.
- Metsävainio K. 2016. Elimistön nestetilat ja niiden koostumukset. Peruselintoimintojen häiriöt ja niiden hoito. Kustannus Oy Duodecim. Artikkelin tunnus: phh00136. Viitattu 15.2.2016 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/aho/avaa?p_artikkeli=phh00136&p_haku=vesi.

Paunu, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä. Helsingin yliopisto. Pro gradu. Viitattu 27.01.2015
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf>.

Puuronen, A., dosentti, tutkija Nuorisotutkimusverkosto. 2011. Miksi syömisestä on tullut niin vaikeaa? Suomen Työterveyslääkäriyhdistys r.y. Duodecim. Artikkelin tunnus: ttl00858. Artikke-
 li. Viitattu 27.01.2015
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00858.

Ruokatieto 2013. Peruna. Ruokatieto Yhdistys ry 2016. Helsinki. Viitattu 5.2.2016
<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/maatila/peltokasvit/peruna>.

Saaranen-Kauppinen A. ja Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 24.2.2016
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html.

Salonen, M. 2011. Early Growth and Later Health, Focus on Metabolic Syndrome, Obesity and Physical Activity. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Helsinki. Viitattu 27.01.2015
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28431/earlygro.pdf?sequence=1>.

Sane T. 2013. Hyponatremia. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Artikkelin tunnus: ykt00576 Viitattu 11.2.2016
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00576&p_haku=Hypонатremia.

Suomen virallinen tilasto (SVT)

SVT 2010. Työ- ja elinkeinoministeriö, Työnvälitystilasto.
 ISSN: 1797-3694. 2010:11, Työllisyyskatsaus, Marraskuu 2010. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö viitattu 30.12.2015 Saantitapa: <http://www.tem.fi/tyo/tyonvalitystilasto>
http://www.tem.fi/files/44545/TKAT_Marras_2015.pdf

SVT 2015. Työ- ja elinkeinoministeriö, Työnvälitystilasto.
 ISSN: 1797-3694. 2015:11, Työllisyyskatsaus, Marraskuu 2015. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. viitattu 30.12.2015 Saantitapa: <http://www.tem.fi/tyo/tyonvalitystilasto>
http://www.tem.fi/files/44545/TKAT_Marras_2015.pdf

Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-Opas, T., Mander-backa, K., Suvisääri, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. Suomen lääkärilehti. vol. 69, no. 36. pp. 2185-2192. Tutkimus-artikkeli. Viitattu 27.01.2015 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014100345026>.

Tampereen yliopisto. 2013. Tutkittavien itsemääräämisoikeus. Viitattu 24.7.2015
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/itsem.html>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (THL)

THL 2014a. Elintavat ja ravitsemus. Elintavat. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 20.01.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika>.

THL 2014b. Elintavat ja ravitsemus. Ruoka-allergiat. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 3.2.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/ruoka-allergiat>.

THL. 2015. Elintavat ja ravitsemus. Raskausaika. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 26.8.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika>.

Turun Ammattikorkeakoulu. 2014. Ota koppi! - Syö ja liiku terveydeksi. Viitattu 23.4.2015 <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/ota-koppi-syo-ja-liiku-terveydeksi/>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (HTK-ohje 2012). Sivut 6-7. Viitattu 27.11.2015 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)

VRN 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Maa- ja metsätalousministeriö. 2. korjattu painos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. ISBN 978-952-453-801-5 (verkkopainos) Viitattu 27.01.2016 http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf.

VRN 2015. Valtion ravitsemusneuvottelukunta – väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja. Valtion ravitsemusneuvottelukunta Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 27.01.2016 <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>.

Vehkalahti K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen V. 2011. Verkkovastaamisen prime time. Tilastokeskus. Helsinki. Viitattu 25.9.2015 http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-09-26_011.html.

Vähä-Vahe, S. 2014. Nuoret työn ja koulutuksen ulkopuolella - syrjäytyneitäkö? Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, sosiaalipolitiikka, Tampereen yliopisto. Pro gradu. Tampere. Viitattu 27.01.2015 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406231840>.

Liite 1. Kysely



Ravitsemuskysely

Hei nuori työtön nainen, millaiseksi käsität terveellisen ravitsemuksen ja koetko itse syöväsi terveellisesti?

Teen opinnäytetyötä aiheesta nuorten (16 – 29-v) työttömien naisten käsitteitä terveellisestä ravitsemuksesta ja sen toteutumisesta. Opiskelen Turun ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi viimeistä vuotta. Tämä opinnäytetyö on osa Ota Koppi –hanketta. Ota Koppi – syö ja liiku terveksi on Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen aloittama yhteishanke. Hanketta rahoittaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos vuosina 2013 – 2015. (Turun AMK 2014.) Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua tammikuussa 2016, minkä jälkeen se on nähtävissä Turun ammattikorkeakoulun Theseus-tietokannassa, todennäköisesti kesällä 2016.

Olen itse kiinnostunut ravitsemuksesta ja siitä, kuinka ravitsemusohjausta voisi kehittää. Nuoret naiset ovat erittäin tärkeä kohderyhmä jo siksi, että naiset usein vielä nykypäivänäkin vastaavat lasten ja perheiden ravitsemuksesta. Työttömillä saattaa olla vähemmän rahaa käytettävissä ruokaan,

eikä mahdollisuutta esimerkiksi työpaikkaruokailuun. Tämän vuoksi terveellisen ravitsemuksen toteutuminen voi olla työttömälle haastavampaa. Ravitsemustietoa on saatavilla monista paikoista ja sen taso on hyvin vaihtelevaa, siksi haluan selvittää tutkimuksellani mitä nuoret työttömät naiset tietävät terveellisestä ravitsemuksesta ja miten terveellinen ravitsemus toteutuu.

Vastaat kyselyyn nimettömänä, eikä henkilöllisyyttäsi käsitellä missään vaiheessa. Kyselyiden vastaukset ovat vain tämän opinnäytetyön käytettävissä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaamisen voit keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kyselyn vastaukset hävitetään analysoinnin jälkeen. Kyselyn vastaamiseen on arvioitu menevän 10 min. Kyselyyn voi vastata 31.12.2015 saakka. Tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä voit ottaa yhteyttä minuun kyselyn lopussa olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Vastauksesi on arvokas ja tärkeä, jotta tuloksien avulla ravitsemusohjausta voidaan kehittää.

Katja

Korpioksa

Katja

Korpioksa

Terveystieteiden tutkimuskeskus,

Turun ammattikorkeakoulu,

Salo

katja.korpioksa@edu.turkuamk.fi

Ohjaajat:

Satu

Halonen

satu.halonen@turkuamk.fi

ja

Jaana Uuttu jaana.uuttu@turkuamk.fi

Ravitsemuskysely

Kyselystä

Aluksi on kysymyksiä taustatiedoista, minkä jälkeen tulee kysymyksiä, joilla kartoitetaan tietoa ravitsemuksesta. Lopuksi on kysymyksiä liittyen ravitsemustottumuksiin. Valitse se vastaus, mikä parhaiten kuvaavaa sinun näkemystäsi. Kyllä ja Ei väittämissä valitse jompikumpi väittämä.

1. Minkä ikäinen olet? *

Vastaa numeroina täydet vuodet ilman kirjaimia

2 merkkiä jäljellä

2. Koulutustasosi? *

valitse korkein suorittamasi koulutustasosi.

Jos olet suorittanut lukion ja ammattikoulun yhdistelmän, niin lisää ammatikoulun perään tekstinä lukio.

- ☐ Korkeakoulu
- ☐ Ammatillinen koulu _____
- ☐ Lukio
- ☐ Peruskoulu
- ☐ Ei mikään

3. Millaiseksi koet terveydentilasi? *

- ☐ Hyväksi
- ☐ Kohtalaiseksi
- ☐ Huonoksi

4. Koetko voivasi vaikuttaa ravitsemuksella hyvinvointiisi / terveyteesi? *

☐ Kyllä ☐ En

5. Onko sinulla ruoka-aineallergioita tai toteutatko tiettyä ruokavaliota? *

☐ Kyllä on ☐ Ei ole

6. Saatko riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta? *

☐ Saan ☐ En saa

7. Miksi et? *

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto

- ☐ Tietoa on vaikea löytää
- ☐ Tieto on vaikeasti ymmärrettävää
- ☐ En tiedä mihin tietoon voin luottaa

8. Syötkö omasta mielestäsi terveellisesti? *

☐ Syön ☐ En syö

9. Osaatko koota lautasmallin mukaisen lounaan? *

☐ Osaan ☐ En osaa

10. Tulisitko muuttamaan ravitsemustasi, jos saisit siitä enemmän tietoa? *

☐ Kyllä ☐ En

11. Teetkö itse ruokaa? *

☐ Teen ☐ En tee

12. Miksi et? *

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto

- ☐ Liian vaikeaa
- ☐ Vie liikaa aikaa
- ☐ Liian kallista

13. Luetko ostamiesi tuotteiden tuoteselosteita? *

☐ Luen ☐ En lue

14. Miksi et? *

- ☐ Ei kiinnosta
- ☐ En ymmärrä tuoteselosteita
- ☐ En näe tekstiä

15. Kuinka monta varsinaista ateriaa syöt päivässä? *

Vertaa lautasmalliin



Vaihtoehdot saat valikon nuolta klikkaamalla

- ☐ En yhtään
- ☐ Yhden aterian
- ☐ 2 ateriala
- ☐ 3 ateriala
- ☐ 4 ateriala
- ☐ Useamman ateriala

16. Kuinka monta välipalaa syöt päivässä? *

Valitse yksi vaihtoehto, mikä vastaa parhaiten tottumuksiasi.
Vaihtoehdot saat valikon nuolta klikkaamalla.

- ☐ En yhtään
- ☐ Yhden välipalan
- ☐ 2 välipalaa
- ☐ 3 välipalaa
- ☐ 4 välipalaa
- ☐ Napostelen jatkuvasti jotain

17. Mitä syöt yleensä välipalaksi? *

Valitse kaikki ne, joita syöt vähintään 4 kertaa viikossa.

- ☐ Leivän
- ☐ Karkkia tai keksin
- ☐ Limonadin tai mehun
- ☐ Proteiini- tai muun energiavälipalan
- ☐ Ateriankorvikkeen (vähäkalorinen)
- ☐ Hedelmän / vihanneksen
- ☐ Maustetun rahkan / jogurtin tms.
- ☐ Maustamattoman rahkan / jogurtin tms.

18. Montako annosta syöt kasviksia ja hedelmiä päivässä? *

1 annos = keskipikokoinen hedelmä, 1 dl:a marjoja tai 1,5 dl:a salaattia tai raastetta.
Vastaa numerolla.

2 merkkiä jäljellä

19. Montako annosta täysjyväviljavalmisteita käytät päivittäin? *

1 annos = 1 dl keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai -riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä, 1 leipäviipale tai puoli lautasellista puuroa.
Anna se luku, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä käyttöäsi.

2 merkkiä jäljellä

20. Syötkö perunaa? *

☐ Syön ☐ En syö

21. Käytätkö vähintään 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin? *

- ☐ Käytän ☐ En käytä

22. Montako kertaa viikossa syöt kalaa? *

- ☐ En kertaakaan
☐ 1 -2 kertaa viikossa
☐ 3 - 4 kertaa viikossa
☐ Useammin

23. Kuinka usein syöt punaista lihaa viikossa? *

Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa punaisen lihan syöntiäsi päivän pääaterioilla, jotka ovat lounas ja päivällinen / illallinen.

- ☐ En kertaakaan
☐ 1 -2 kertaa viikossa
☐ 3 - 4 kertaa viikossa
☐ Useammin

24. Mitä rasvaa käytät päivittäin? *

Valitse kaikki ne vaihtoehdot joita käytät joka päivä tai **vähintään** 4 kertaa viikossa.

- ☐ Öljyä
☐ Voita
☐ Margariinia, 60 % tai enemmän rasvaa
☐ Margariinia, alle 60 % rasvaa

25. Paljonko juot vettä päivittäin? *

Anna vastaus pelkkänä **lukuna**, joka kertoo päivittäisen juomasi vesimäärän **litroina**.
Normaali vesilasi on n. 2dl eli 0,2 litraa ja tämä kirjataan 0,2.

5 merkkiä jäljellä

26. Paljonko juot alkoholittomia sokeroituja juomia päivittäin? *

Tällaisia ovat esim. mehujuoma / limsa / yms.
Vastaa kysymykseen pelkkänä **lukuna**, joka vastaa päivässä juomaasi sokeroituja juomia **litroina**.
Lasillinen on 2dl eli 0,2 litraa ja merkataan 0,2

5 merkkiä jäljellä

27. Millainen ravitsemusohjaus on tehokkainta?

Kerro lyhyesti omin sanoin, millainen ravitsemusohjaus olisi sinun kohdallasi tehokkainta.

28. Onko jotain, mitä haluaisit lisätä tai täsmentää?

Tässä on vapaa sana liittyen kyselyyn tai tutkimukseen.

[Keskeytä]

0% valmiina

Liite 2. Finravinto 2012 ruokataulukko

Taulukko 6 Finravinto 2012: ruoka-aineiden keskimääräinen kulutus

	Miehet / Men			Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)		25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)	
	g/vrk (SD) g/day (SD)		p-arvo ² p-value ²	g/vrk (SD) g/day (SD)		p-arvo ² p-value ²
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	84 (98)	82 (103)		94 (85)	87 (73)	*
Lisäkekasvikset Vegetable side dishes	23 (47)	26 (53)		28 (46)	30 (46)	
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	57 (74)	73 (89)	*	36 (54)	38 (49)	
Hedelmät, tuoreet Fresh fruits	100 (150)	137 (160)	*	142 (170)	163 (164)	*
Ruisleipä Rye bread	75 (74)	83 (79)		54 (48)	57 (46)	
Sekaleipä Bread, mixed flour	33 (54)	36 (53)		29 (43)	27 (37)	
Puuro Porridge	68 (123)	134 (170)	**	64 (103)	110 (114)	**
Pullat, munkit Buns, doughnuts	20 (40)	28 (39)	**	14 (26)	18 (30)	
Keksit, pikkuleivät Biscuits	5 (12)	5 (11)		4 (11)	4 (9)	
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils	5 (10)	3 (9)	*	4 (9)	2 (6)	*
Margariini ≥60 % Margarine ≥60%	8 (19)	10 (21)		7 (15)	6 (13)	
Kana- ja kalkkunaruoat Poultry dishes	41 (73)	24 (50)	**	28 (53)	23 (50)	
Voi, rasvaseos ≥60 % Butter, fat blend spread ≥60%	14 (23)	12 (21)		9 (15)	7 (13)	
Liha- ja makkara- ja makkaraleikkeleet Cold cuts and sausages	38 (47)	33 (40)		19 (26)	14 (20)	
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	132 (262)	87 (171)		125 (225)	92 (158)	*
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	150 (255)	136 (238)	*	78 (151)	75 (133)	
Jogurtti Yoghurt	73 (109)	41 (82)	**	83 (104)	59 (82)	**
Juustot, kovat Hard cheeses	24 (28)	16 (24)	**	18 (23)	13 (18)	**
Sulate- ja tuorejuustot Processed and soft cheeses	10 (32)	7 (21)		14 (34)	11 (26)	
Sokeri, hunaja Sugar, honey	6 (13)	8 (16)		4 (7)	4 (6)	
Makeiset Sweets	8 (22)	4 (15)	**	9 (21)	3 (9)	**
Vesi Water	677 (623)	431 (448)	**	885 (663)	636 (483)	*
Kahvi / Coffee	573 (399)	497 (302)	**	439 (323)	437 (234)	
Tee Tea	110 (234)	109 (185)		167 (306)	111 (200)	

1 Elintarvikeluokat, joita käytti yli 30 % kaikista haastatelluista.


2 Mann-Whitneyn U-testi

* p-arvo < 0,05

** p-arvo < 0,01

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liite 3. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**OPINNÄYTETYÖN
TOIMEKSIANTOSOPIMUS**

1

OPISKELIJAN TIEDOT

Nimi Katja Korpioksa

Osoite Kyläsuonpolku 7 A 20

Puhelin koti 040 7409052 Puhelin työ _____

Sähköposti katja.korpioksa@edu.turkuamk.fi

Koulutusohjelma _____

OPINNÄYTETYÖ

Aihe/ työnimi

NUORTEN TYÖTTÖMIEN NAISTEN KÄSITYKSIÄ
 TERVEELLISET RAVITSELUKSESTA JA SEN
 TOTEUTUMISESTA
 - tutkimussuunnitelma

Aikataulu _____

TOIMEKSIANTAJA

Organisaatio Ota koppi - hanke

Työn ohjaaja / yhteyshenkilö Jaana Uitto ja Satu Halonen

Projektipäällikkö: Annukka Mattinen

Osoite _____

Puhelin _____ Sähköposti _____

OHJAAVAN OPETTAJAN YHTEYSTIEDOT

Ohjaava opettaja Jaana Uitto ja Satu Halonen

Puhelin _____ Sähköposti _____

Turun ammattikorkeakoulu
 Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
 puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
 sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT*

OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja alaiset sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki-osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammatillisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määritellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammatillisuuksia, joita ei julkaista.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETTYLLÄ TAVALLA

18/11 2015

8/12 2015

Opiskelija

Toimeksiantaja

LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

* Turun ammattikorkeakoulun toiminnan yhtiöittämistä vuoden 2014 alusta valmistellaan. Osakeyhtiön toiminnan alettua tämä sopimus siirtyy Turun AMK:n toiminnan vastaanottavalle yhtiölle.

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
posti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

Liite 4. Anomus opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
Terveysala, Salo
Ylihäistentie 2
24130 SALO
Puh. 010 5536100
Fax. 010 5536179

ANOMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KOKOAMISEKSI

Tutkimuksen nimi	NUORTEN TYÖTTÖMÄN NAISTEN KÄÄNTYKSIÄ TERVEELLISISTÄ RAVITSEMUKSESTA JA SEN TOTEUTUMISESTA	
Tutkimusongelma	1. Minkälaisia käsityksiä nuorilla työttömillä naisilla on terveellisestä ruoasta ja ravitsemuksesta? 2. Miten terveellisiin ruokiin liittyvät näiset syövätk?	
Tutkimuksen kohde ja aineiston keruumenetelmä	Tutkimuksen kohde on nuoret (16 - 29 v) työttömät naiset, heidän käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja miten terveellinen ravitsemus heillä toteutuu käytännössä. Tutkimus toteutetaan internetkyselyinä, jakamalla kyselyn linkkiä muun muassa sosiaalisessa mediassa (Facebook)	
Aineiston ko-koamisajankohta	Joulukuu 2015 - tammikuu 2016	
Tutkimuksen arvioitu valmistumisajankohta	Helmikuu 2016	
Tutkimussuunnitelma hyväksytty	8 / 20	
Tutkimuksen ohjaajat	Satu Halonen puh. [redacted] Jaana Uuttu puh. [redacted]	
Sitoudumme käyttämään kokoamaamme aineistoa tutkimusongelman puitteissa ja siten, että tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden anonymiteetti säilyy.		
Tutkimuksen tekijät	Terveystieteiden opiskelija / NHTHSS12 [redacted] (suuntautumisvaihtoehto) (ryhmä) Katja Korpioksa [redacted] (nimi) Kyläsuonpolku 7 A 20, 20360 Turku [redacted] (osoite) 0407409052 [redacted] (puhelinnumero)	

Anomus käsitelty

8 / 20

☒ lupa myönnetty

☐ lupa eväty, peruste [redacted]

Allekirjoitus

Katja Korpioksa

Anomus ja tutkimussuunnitelma toimitetaan yhtenä kappaleena, josta toimeksiantaja lähettää kopiot yhdelle opiskelijalle, yhdelle ohjaavalle opettajalle ja kullekin työhön osallistuvalla toimipisteelle. Alkuperäinen jää toimeksiantajalla. Valmis työ toimitetaan toimeksiantajalle sovitulla tavalla.

Kehittämistyö

Terveysala / Health Care

Terveystenhoitaja (AMK) / Registered Public Health Nurse (AMK)

2016

Katja Korpioksa

**NUORTEN TYÖTTÖMIEN NAIS-
TEN KÄSITYKSIÄ TERVEELLI-
SESTÄ RAVITSEMUKSESTA JA
SEN TOTEUTUMISESTA**
– Artikkeliterveystenhoitajalehteen

1 ARTIKKELI

Paljon on tutkittua tietoa terveellisestä ravitsemuksesta, työttömyyden aiheuttamasta syrjäytymisestä ja sen muista vaikutuksista terveyteen. Tietoa terveellisestä ravitsemuksesta tulee joka suunnasta enemmän tai vähemmän tutkitusti. Sokeri ja rasva käyvät sotaa mediassa, hiilihydraatteja ei haluta syödä ja proteiinilisiä markkinoidaan voimakkaasti. Mistä voi tietää, mikä on oikeasti terveellistä ja mikä vain markkinapuhetta?

Finravinto 2012 – tutkimuksen mukaan Suomalaiset syövät hyvälaatuista, kuitupitoista hiilihydraattia liian vähän ja huonolaatuista ravintoköyhää hiilihydraattia liikaa. Kalan käyttö on suomalaisilla keskimäärin suositusten alarajoilla samoin kasvien käyttö, joka keskimäärin oli naisilla paremmin hallussa kuin miehillä. Suolan ja sokerin käyttö oli yli suositusten. Erityisesti jodin saanti oli alle suositusten, mikä viittaisi siihen, että ei käytetä riittävästi maitotuotteita ja jodioitua suolaa.

Nuoret naiset ovat terveellisen ravitsemuksen suhteen merkittävä kohderyhmä, koska tutkimusten mukaan naiset, yhä vieläkin, vastaavat usein koko perheen ravitsemuksesta ja näin vaikuttavat omilla valinnoillaan koko perheen ravitsemukseen. Työttömyys haastaa terveyttä muun muassa ravitsemuksen kautta. Työttömien nuorten naisten terveyttä voidaan edistää terveellisillä elin-tavoilla ja tämä vaikutus todennäköisesti ulottuu laajemmalle kuin vain pelkkään kohderyhmään.

Mitä aikaisemmin terveelliset elämäntavat aloitetaan, sitä paremmin ne tuovat tuloksia. Suomalainen ravitsemuspolitiikka pyrkii edistämään suomalaisten terveyttä sekä parantamaan kansalaisten elämänlaatua. Suomalaiset ravitsemussuositukset on suunniteltu yleiseksi suositukseksi, huomioiden niiden helppo toteutus jokapäiväisessä ravitsemuksessa.

Terveydenhoitajaopintojen opinnäytetyönä tein kyselytutkimuksen, jonka tarkoituksena oli kartoittaa nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja siitä miten terveellinen ravitsemus heillä toteutuu käytännössä.

Tutkimukseni tavoitteena oli saada tietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää nuorten työttömien naisten ravitsemusohjausta. Tutkimukseni kohderyhmänä olivat nuoret (16 – 29 vuotiaat) työttömät naiset. Tein kyselyn itse Webropol - kysely- ja tiedonkeruusovellusta käyttäen ja sen kysymykset pohjautuivat 2014 julkaistuihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Kysely julkaistiin valtakunnallisesti sosiaalisessa mediassa, lähinnä Facebookin eri työttömille ja nuorille naisille suunnatuissa ryhmissä. Analysoin kyselyn käyttäen Exceliä ja SPSS Statistics 22.0 ohjelmaa.

Kyselyyni vastasi 33 työtöntä 16 – 29-vuotiasta naista. Kaksi kolmesta vastaajasta koki, ettei syö terveellisesti ja lähes yhtä monta vastaajaa koki saavansa kuitenkin riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Alle kolmasosa vastaajista koki terveydentilansa hyväksi ja lähes kaikki kokivat voivansa vaikuttaa ravitsemuksella terveyteensä. Suurin osa niistä vastaajista jotka kokivat, etteivät saaneet riittävästi tietoa terveellisestä ravitsemuksesta valitsivat syyksi sen, etteivät tienneet mihin tietoon voi luottaa. Ja kaikki riittämättömästi tietoa saaneet kokivat, että voisivat muuttaa ravitsemustaan, jos saisivat siitä enemmän tietoa. Vastaajat kaipasivat yleistiedon sijaan enemmän henkilökohtaista, omaan ravitsemukseensa tukeutuvaa ohjausta, konkreettisia reseptejä kauppalistoihin sekä kannustusta terveellisten elämäntapojen toteuttamiseksi.

Tutkimukseni tulokset osoittivat tutkittavien osaavan ravitsemussuositusten lautasmallin sekä ravitsemussuositukset pääpiirteittäin eli heillä oli suhteellisen hyvät käsitykset terveellisestä ravitsemuksesta. Käytännössä kuitenkin terveellinen ravitsemus ei toteutunut tietopohjan mukaisesti. Tulokset osoittivat myös, että vastaajille oli haastavaa tunnistaa oikeaa tietoa liittyen terveelliseen ravitsemukseen. Tutkimuksen johtopäätöksinä kokonaisuuskuvana oli, että nuoret työttömät naiset söivät ja joivat samankaltaisesti kuin keskivertoinen suomalainen työikäinen nainen, paitsi kasvien osalta, jossa tämän tutkimuksen tulokset olivat reilusti alle suositusten. Tämän tutkimuksen perusteella terveydenhoitaja voisi pohtia asiakkaan kanssa keinoja kuinka asiakas pääsisi konkreettisesti tekemään ruokaa yhdessä jonkun kanssa ja miten käytännössä ruoka- ja ostoslista tehdään. Lisäksi näyttäisi olevan tarvetta terveellisen ravitsemuksen

perustietoon, eli miksi mikäkin ravintoaine on tärkeää ja millaisiin tutkimustuloksiin ja tiedonantoihin voi luottaa ja millaisiin ei.

Terveystieteen opintoihin kuuluu opinnäytetyön lisäksi kehittämistyö, joka täydentää opinnäytetyötä. Kehitin opinnäytetyöni tulosten sekä Finravinto 2012 – tutkimuksen tulosten pohjalta terveellisen ravitsemuksen ryhmäohjauksen, jonka pidin Turussa nuorten työttömien työpajalla. Keskustelin myös yhteystenkin kanssa etukäteen, millaisia toiveita heillä olisi aiheesta ja heiltä tuli toivetta juuri perusterveellisestä sekä kasvisruokapainotteisesta ravinnosta. Kävin ohjauksessa läpi miksi on tärkeää syödä terveellisesti, hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan merkityksen terveellisessä ja monipuolisessa ravitsemuksessa heijastuen näitä ravitsemussuosituksiin ja THL:n selvityksiin. Keskityin ohjauksessa tutkimusten merkitykseen ja tulkintoihin, kasvisruokavalioon ja siihen, miten terveellinen ravitsemus on toteutettavissa taloudellisesti ja mahdollisimman helposti sekä kuinka merkittävää on huolehtia itsestään nuoresta lähtien. Luennolle osallistui 17 nuorta aikuista, enemmistö miehiä. Sain yhdeksältä (9) palautteen, joista yksi oli neutraali ja loput kahdeksan olivat myönteisiä ja luennon aihetta pidettiin hyvänä ja tärkeänä.

Lähteet:

Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. THL-raportti. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere : Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.02.2016 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110839>

Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-Opas, T., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. Suomen lääkirlehti. vol. 69, no. 36. pp. 2185-2192. Helsinki. Tutkimus-artikkeli. Viitattu 24.02.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014100345026>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Elintavat ja ravitsemus. Elintavat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Helsinki. Viitattu 20.01.2016
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Maa- ja metsätalousministeriö. 2. korjattu painos. ISBN 978-952-453-801-5 (verkkojulkaisu) Viitattu 27.01.2016
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

Vähä-Vahe, S. 2014. Nuoret työn ja koulutuksen ulkopuolella - syrjäytyneitäkö? Tampereen yliopisto. Tampere. Pro gradu. Viitattu 24.02.2016
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406231840>

2 KEHITTÄMISTYÖN ESITYS

Haasteita ja keinoja terveellisen ravitsemuksen toteuttamiseen

Katja Korpioksa 29.03.2016

OPINNÄYTETYÖ

- Opinnäytetyönä tein kyselyn työttömille nuorille (16-29-vuotiaille) naisille, jonka tarkoitus oli selvittää nuorten työttömien naisten käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta ja miten terveellinen ravitsemus heillä toteutuu käytännössä.
- Tutkimuksen perusteella jäi käsitys, että vastaajat tiesivät perusasiat terveellisestä ravitsemuksesta, mutta eivät toteuttaneet sitä käytännössä.
- Avoimien vastausten perusteella vastaaja kaipaavat systemaattista ja konkreettista ohjausta siitä, miten tehdään edullisesti terveellistä ja maukasta ruokaa.
- Ongelmana on myös tiedon runsaus ja siitä oleellisen tiedon poimimisen vaikeus.

KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

- Opinnäytetyön aiheen ja tulosten pohjalta lähdin suunnittelemaan työttömille suunnattua terveellisen ravitsemuksen ohjausta, jossa huomioin myös taloudellisuuden.
- Otin yhteyttä Turun Ohjaamoon, jossa järjestetään erilaisia ryhmiä, tapahtumia ja tilaisuuksia alle 30-vuotiaille työttömille.
 - Ohjaamossa ei nyt ollut tarjota tilaisuutta esitykseen, mutta he välittivät tietoa yhteistyökumppaneille, josta Fendari tarttui tilaisuuteen
- Fendari on nuorten työpaja alle 29-vuotiaille, jossa tehdään puusepän, maalarin ja metalliverstaan töitä.
- Sopisin yhden Fendarin ohjaajan kanssa meneväni 9.3.2016 klo 12.45 pitämään ohjaustilanteen terveellisestä ravitsemuksesta.
 - Heiltä sain ehdotuksen huomioida myös kasvisruokailijat

TUNTISUUNNITELMA

- Luennon aihe:
 - terveellinen ravitsemus huomioiden kasvisravinnon ja taloudellisuuden.
- Kohderyhmä:
 - Aiheesta kiinnostuneet työttömät nuoret Työpaja Fendarissa.
- Luennon päätavoite:
 - Motivoida kuulijat syömään terveellisemmin ja auttaa miettimään keinoja kuinka voisi edullisesti syödä terveellisesti.
- Keinot:
 - Keskustelu sekä informaatio, joka pohjautuu ravitsemussuosituksiin, tutkittuun tietoon, avoimen yliopiston ravitsemuskurssiin sekä omaan opinnäytetyöhön, lisäksi kaupoista eri tuotteiden hintaesimerkkejä.

TAVOITTEET	SISÄLLÖT	MENETELMÄ	AIKA
Motivaatio	Mikä terveellinen ravitus kannattaa – hyödyt / haitat	Keskustelu henkilökohtaisesta motivaatiosta ym. Jos ei muut keskustelu, niin kerro oman tustani luonnosta ravitsemuksesta ja miten se vaikutti terveyteeni.	30 min
Ravitsemuksen hyöt oppimäärä	Mistä terveellinen ravinto koostuu: Hiilihydraatit, proteiini, rasvat, vitamiinit jne. Erihyötökatsaus kasvisruokavalioon.	Luentopohja ja keskustelu	30 min
Taloudellisuus	mitä mikään maksaa	Esimerkkejä hinnoista ja keskustelu	30 min
Luetettavan tiedon havainnointi	Tiedotettavien kokeja, tieteellisen tutkimuksen merkit	Malli tutkimusartikkelista	30 min
Palaute	Koko tunnin tuomat ajatukset	Keskustelu aiheen tuomista ajatuksista	30 min

•Arviointi:

•Paikalle tuli 17 henkilöä, enemmistö oli miehiä. Tietotekniikka ei toiminut toivotusti. Projektori pimeni kesken luennon, joten tutkimusartikkeli jäi näyttämättä, samoin hintavertailut, mutta näistä keskusteltiin. Luentoaikataulu venyi 15 minuuttia ravitsemusosiossa.

•Mielestäni sain käytyä läpi kaiken oleellisen. Yleisö vaikutti kiinnostuneelta ja osallistui luennolla. Osa yleisöstä ehti lähtemään ennen kuin sain palautelaput jaettua, mutta yhdeksältä (9) sain palautteen. Palautelapussa oli hymiöt: 😊 😊 😊 ja mahdollisuus kirjalliseen palautteeseen. Palautteista yksi oli neutraali ja loput kahdeksan hymynaamoja. Kaksi kirjallista palautetta, jossa kiitettiin hyvästä aiheesta ja luennoinnista, toiselle aihe oli ennestään tuttu. Itselläni oli luennon jälkeen onnistunut olo, teknisistä ongelmista huolimatta.

Terveellisen ravitsemuksen merkitys

- Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä.
- Terveellinen ravitsemus edistää terveyttä ja ehkäisee kansantauteja.

Haasteita ravitsemuksessa

- Epäsäännöllinen elämä
- Erilaiset ruokavaliot
- Allergiat
- Sairaudet
- Informaatiotulva - Oikea tieto
- Taloudellisuus

Terveellisen ravitsemuksen perusta

- Energiaravintoaineita ovat
 - hiilihydraatit,
 - proteiini ja
 - rasva.
- Välttämättömien ravintoaineiden saannin ja monipuolisuuden turvaamiseksi kannattaa huolehtia, että ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja että kaikessa on **kohtuus**.
- Syö, minkä kulutat – kuluta, minkä syöt!

AIHEET TIIVISTETYSTI

- | | |
|------------------------------------|---|
| • Rytmii | • B12-vitamiini |
| • Kasvikset, vihannekset ja marjat | • Jodi |
| • Hiilihydraatit | • Rauta |
| • Täysjyvätuotteet | • D-vitamiini |
| • Kuitu | • Rasvahappotasapaino |
| • Sokeri (myös esimerkkitaulukko) | • Mistä tietää mihin tietoon voi luottaa? |
| • Proteiinit | • Ravitsemussuositukset |
| • Proteiinin lähteet | • Suomalaiset ravitsemussuositukset |
| • Rasvat | • Edullisesti terveellistä |
| • Rasvan sisältö | |
| • Tutkittua hyötyä rasvasta | |
| • Maitotuotteet | |
| • Tutkittua maidon hyödyistä | |
| • Maidon korvaaminen | |
| • Nesteytys | |
| • Luomat | |

Edullisesti terveellistä

- Yksi suurimpia haasteita oman opinnäytetyön tutkimuksessa tuntui olevan miten saada terveellistä ruokaa edullisesti.
 - Tee lempiruokien lista, esimerkiksi:
 - Keittoruokia / Pataruokia / Uuniruokia
 - 1 punaisen lihan ruokaa
 - 1 broileriruokaa
 - 1 kalaruokaa
 - 1 kasvisruokaa
 - Netistä reseptejä ☺
 - Kirjoita ylös, mitä aineita tarvitset mitäkin ruokaa varten
 - Vertaile hintoja – kilohintoja!
 - Tiedä mitä tuote normaalisti maksaa, jotta tiedät koska tarjous on oikeasti halvempi
 - Käy kaupassa vain kerran viikossa
 - Jos maitoa tms. pitää hakea useammin, niin hae vain pakolliset
 - Tee etukäteen lista mitä tarvitset kaupasta
 - Syö välipala ennen kauppaan menoa, näin välttyt heräteostoksilta
 - Pidä kaapissa aina perustarpeet, joista voi hätätilanteessa tehdä ruokaa
 - Käy kaapit ajoittain läpi.
 - Esillä ne minkä päivämäärä on lähimpänä

Itse tehtynä (Prisma perushinnat)

Kasvispihvit:

(680 g- kaupan 240 g)

• 200 g porkkanaa (Kotimaista 2 kg pussi)	0,18 (0,88 € / kg)
• 1 kpl sipulia (irtosipuli)	0,11 (1,05 € / kg)
• 200 g kesäkurpitsaa (irtohyllystä)	0,6 (2,98 € / kg)
• 75 g juustoa (raastettuna) (Arki juusto 700 g)	0,48 (6,41 € / kg)
• 3 kpl munaa (Kotimaista vapaa kananmuna)	0,54 (2,54 € / kg)
• 1/2 dl vehnä jauhoja	0,50 (0,5 € / kg)
• 2 tl yrttimaustesekoitusta (provence) (santaMaria)	0,16 (93,75 € / kg)
• 1/2 tl mustapippuri (Meria, kokonainen 6g)	0,08 (27,5 € / kg)
• 1/2 tl Suola (Meira jodioitu 1 gk)	0,3 Sentiä (0,69 € / kg)

YHT 2,65 € (3,90 € / kg) → 0,94 € / 240 g

(<http://www.maka.fi/reseptit/kasvispihvit-in-jogurttikastike>)

Eines vs. itse tehty – ravintoerot

Kasvispihvi

• Apot kasvispihvi 1,08 € / 140 g (9,90 € / kg)	
• Kokonaisenergia	110 / 450
• Hiilihydraatti	11
• Sokeri	2,3
• Proteiini	6,9
• Rasva	3,8
• Tydytysrasva	0,3
• Kuitu	3,4
• Suola	1,1

Kasvispihvi (680 g)

• 1,65 € (2,90 € / kg) → 0,94 € / 140 g	
• Kokonaisenergia	106 / 443
• Hiilihydraatti	6,3
• Sokeri	2,8
• Proteiini	7,1
• Rasva	5,2
• Tydytysrasva	2,4
• Kuitu	1,3
• Suola	0,7

Tomaattikeitto

• Jäljestä Tomatti-suurjuustokeitto 1,99 € / 390 g (5,10 € / kg)	
• Kokonaisenergia	70 / 290
• Hiilihydraatti	5,9
• Sokeri	4,1
• Proteiini	1
• Rasva	4,5
• Tydytysrasva	1
• Kuitu	0,9
• Suola	1

Tomaattikeitto (500 g (750 g))

• 1,09 (1,39 € / kg) → 0,93 / 390 g	
• (juustolla 3,39 € (4,79 € / kg) → 1,87 € / 390 g)	
• Kokonaisenergia	61 / 159 (310 / 1198)
• Hiilihydraatti	6,8 (14,5)
• Sokeri	5,2 (6,27)
• Proteiini	0,8 (20,9)
• Rasva	3 (18,1)
• Tydytysrasva	0,4 (7,7)
• Kuitu	1 (2,17)
• Suola	0,8

Aikataulu

- Suunnittele ja tee 2:n viikon ruokakalenteri, jossa voi huomioida edellisen päivän ylijäämän.
- Asennoidu ruuan laittoon myönteisesti 😊
- Suunnittele joka ruokaan aikataulu.

Kertaus

- Säännöllinen syöminen on terveitä elämäntapojen perusta.
- Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ruokavalion perusta, ja niitä tarjotaan joka aterialla. → Vähintään 5 annosta joka päivä.
- Hiilihydraattien laatu on merkittävä tekijä → Suosi täysjyväsuosmia!
- Ravintokuitua tulee saada vähintään 25-35 g päivässä
- Lisätyn sokerin määrä olisi jätettävä alle 50 g /vk (n. 29 sokeripalaa).
- Proteiinin lähteitä ovat lihat, kalat, palkoviljat ja viljat. → Proteiinin osuus ravinnosta pitäisi olla 20 – 30 % → Riittää saada monesta, kun syödään ravintasuositusten mukaisesti.
- Ravein määrällä ja laadulla on merkitystä → Suosi öljyä ja palkonaita rasvoja sisältäviä tuotteita
- Maito on parhaiten yksittäisiä lähteitä kalsiumin, jodin, d-vitamiinin (ei luonnossa) ja proteiinin lähteitä hyvien imeytyvissä muodossa
- Juo vettä janoon ja muita juomia harkiten → 2-2,5 litraa päivässä riittää, ruoan lisäksi
- Suolaa kohtuudella ja sekin joditoista → enintään 5 g / vk
- Suosi pähkinöitä ja siemeniä

Linkkejä

- Edullisia ruokia:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Suomalaiset ravintasuositukset:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Kuluttajaliiton Syö Hyvä!
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Ravintomestari Riitta Laatikainen blogi:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Foodmap ja muut toiset ravintomestari:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Glukoosin ruokavalio:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Diabetesruokavalio:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Sydänterveydelliset ruokat:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Ruoka-allergikoille suunnattu ruokavaliot:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>
- Erilaiset pakkaukselliset ruoka-ainallergiat:
 - <https://www.matsi.fi/ruokailu/ruokailu-ohjeet/edulliset-ruokat>

Artikkeli

- Kirjoitin Terveystieteiden lehteen artikkelin opinnäyte- ja kehittämistyöstäni.
- Artikkelin rakenne noudatti IMRD-rakennetta.
- Artikkelin lähteineen oli 3 -sivunen.

Kehittämistyö projektina

- Kehittämistyön tekeminen oli mielenkiintoista.
- Ohjauksen suunnittelussa tein PowerPoint -esityksen, joka kattaisi mahdollisimman laajasti aiheen ja mistä voin valita sopivat diat tarpeen mukaan.
 - Valmistelu onnistui ja pystyin pienellä varoitusaajalla kokoamaan esityksen.
- Ohjaustilanne itsessään tuntui luontevalta.
- Artikkelin kirjoittaminen takkusi alkuun, mutta saatuani kiinni ideasta, kirjoittaminen lähti etenemään ja lopputulos onnistui jäämään alle 8000 merkin.
 - Oli haastavaa olla kirjoittamatta lähdeviitteitä ja jättää osa lähteistä merkkimäärästä, kun Terveystieteiden lehti salli maksimissaan 5 lähdettä.

KIITOS



LÄHTEET

Allergia- ja Astmaliitto 2016. Ruokayliherkkyys. Helsinki. Viitattu 08.03.2016

<http://www.allergia.fi/allergiat/ruokayliherkkyys/>

Diabetesliitto 2010a. Diabetestietoa. Diabeteskeskus, Tampere. Viitattu

25.11.2015 <http://www.diabetes.fi/diabetestietoa>

Diabetesliitto 2010b. Diabetestietoa, Makeuttaminen. Diabeteskeskus, Tampere. Viitattu 26.11.2015

http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle_sopiva_syominen/makeuttaminen

Diabetesliitto 2010c. Diabetestietoa, Monta syytä syödä kuitua. Diabeteskeskus, Tampere. Viitattu 26.11.2015

http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle_sopiva_syominen/monta_syyta_syoda_kuitua

Diabetesliitto 2010d. Diabetestietoa, Tyypin 2 diabetes. Diabeteskeskus, Tampere. Viitattu 25.11.2015 http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_2

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2015. Transrasvahapot. Helsinki. Viitattu 26.11.2015

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/pakkausmerkinnat/ravintoarvomerkinnot/transrasvat>

Evira 2015. Maito. Tietoa elintarvikkeista. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Helsinki. Viitattu 26.12.2015

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat+ruoka-allergian+aiheuttajat/maito>

glu.fi päivitetty 2015. Gluteenittomat tuotteet, valmistajat. Viitattu 02.12.2015

<http://www.glu.fi/tuotteet/?all=1>

Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus. THL-raportti. Juvenes Print – Suomen yli-

opistopaino Oy. Tampere : Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.02.2016
<https://www.julkari.fi/handle/10024/110839>

Keliakialiitto 2008. Keliakia. Tampere. Viitattu 02.12.2015
<http://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/>

Keliakialiitto 2011a. Keliakia ja ihokeliakia. Tampere. Viitattu 02.12.2015
http://www.keliakialiitto.fi/document.php?DOC_ID=146&SEC=14e39d01cc667ee49ab6370e0046bf39&SID=1#ihokeliakia_a5_20112.pdf

Keliakialiitto 2011b. Tunnistatko keliakian?. Tampere. Viitattu 02.12.2015
http://www.keliakialiitto.fi/document.php?DOC_ID=482&SEC=06774d4fa4c0b52238827b2dbf968b4f&SID=1#tunnistatko_keliakian_esite.pdf

Klemetti, R. ja Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas - Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. ISBN 978-952-245-972-5 (verkkojulkaisu). Viitattu 19.01.2016
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-972-5>

Kuitunen M. (Kaila M.) 2013. Lehmänmaitoallergia. Lääkärin käsikirja. Artikkelin tunnus: ykt00359. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 26.12.2015
http://www.terveysportti.fi/ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00359&p_haku=maitoallergia.

Kuluttajaliitto 2016. Syö hyvää. - Miten korvaan lihan? Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.3.2016. <http://syohyvaa.fi/miten-korvaan-lihan/>.

Kuluttajaliitto 2016. Syödään hyvää - ruokasuositukset lapsiperheille. Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. ISBN: 978-952-302-599-8 (verkko). Viitattu 9.3.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>

Käypä hoito 2013. Diabetes. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkäreiden yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Artikkelin tunnus: hoi50056 (050.056) © 2015 Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim Viitattu 25.11.2015

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=D955C2171A9D95E82D27B31E11E10B3A?id=hoi50056>

Nokela, K. 2012. Köyhän yksineläjänaisen kokemukset ja roolit. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. Jyväskylä. Viitattu 24.02.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201203251485>

Mustajoki P. 2015c. Diabetes (sokeritauti). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Artikkelin tunnus: dlk00011 (015.004). Viitattu 25.11.2015 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00011

Raulio S, Ovaskainen M-L, Tapanainen H, Paturi M, Virtanen S, Helldán A. Ruokavalio entistä rasvaisempi, kovan rasvan osuus kasvanut – Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 4, lokakuu 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Salonen, M. 2011. Early Growth and Later Health, Focus on Metabolic Syndrome, Obesity and Physical Activity. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Helsinki. Viitattu 24.02.2016

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28431/earlygro.pdf?sequence=1>

Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-Opas, T., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. Suomen lääkäri-lehti. vol. 69, no. 36. pp. 2185-2192. Tutkimus-artikkeli. Viitattu 24.02.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014100345026>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

THL 2014. Elintavat ja ravitsemus. Elintavat. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 20.01.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika>

THL 2014. Elintavat ja ravitsemus, Tyypin 2 diabetes ja ravitsemus. Helsinki. Viitattu 25.1.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus>

ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/diabetes/tyypin-2-diabetes-ja-ravitsemus

THL 2014. Terveellinen ruokavalio. Helsinki. Viitattu 13.3.2016

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Torssonen S.-T. ja Lyytinen M. 2008. Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008. Diabetesliitto. ISBN 978-952-486-042-0. 1. painos. PunaMusta Oy. Viitattu 26.11.2015 <http://www.diabetes.fi/files/308/Ruokavaliosuositus.pdf>

Turun Ammattikorkeakoulu. 2014. Ota koppi! - Syö ja liiku terveydeksi. Viitattu 23.4.2015 <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/ota-koppi-syo-ja-liiku-terveydeksi/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)

VRN 2016. Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 29.2.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

VRN 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Maa- ja metsätalousministeriö. 2. korjattu painos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. ISBN 978-952-453-801-5 (verkkojulkaisu) Viitattu 27.01.2016

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

VRN 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta – Juo vettä janoon ja muita juomia harkiten. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 12.3.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiinvalintoihin/juomat/>

VRN 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta – Juomat ravitsemuksessa. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 12.3.2016.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf).

VRN 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta – väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 29.2.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/valtion+ravitsemusneuvottelukunta/>

Voutilainen H. 2014. Maitoallergisen ruokavalio. Lisätietoa aiheesta. Artikkelin tunnus: nix02154. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.12.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix02154

Vähä-Vahe, S. 2014. Nuoret työn ja koulutuksen ulkopuolella - syrjäytyneitäkö? Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, sosiaalipolitiikka, Tampereen yliopisto. Pro gradu. Tampere. Viitattu 24.02.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406231840>